ل پێناو گەلێکی
خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

تۆڵەیەکی ژیرانە!!

با پێویستت بە بەڕێوەبەر نەمێنێت!

نیوەی تەمەنت بەفیڕۆچووە!

حەوت کلیلی سەرکەوتن بۆ مامۆستایان

نامەیەك بۆ خۆم!

کلیلەکان لە یادمەکەن!!

خواردنەوە گازییەکان

لەگەڵ مەولەوی شاعیردا..



53
ساڵی پێنجەم - تشرینی دووەمی 2012


خەڵکی پلان دانانێن
بۆ گەیشتن بە
شکست، بەڵام
شکست دەهێنن لە
پلاندانانندا!!
ئەم لاپەڕەیە بە سپۆنسەری
گروپی کۆمپانیاکانی ڕەسەن بڵاو دەکرێتەوە
RASAN
Group

NO. 53

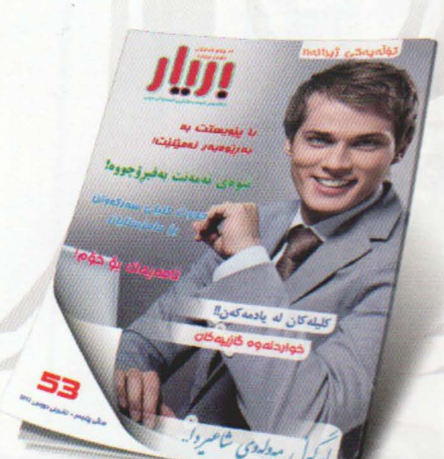
The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

له پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگنامەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی پێنجەم - ژمارە 53 - تشرینی دووەمی 2012



خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

هاژە شێروانی - پەری شێخ کەریم
پەیمان بەرزنجی - بێگەرد فارس
محەممەد مێرگەیی - وەهاب حەسیب
محمد هاشم محمد - ئەسکەندەر ڕەحیم

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محێدین

بەشی هونەری و دیزاین

قەیدار ڕەحیم
پشتیوان عبدالرحمن

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی- نهۆمی سێیەم- نزیک پردی خەسرەو خاڵ

٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر - شەقامی تاران - کۆمپانیای ڕەسەن - نزیک وەزارەتی ئاوەدانکردنەوەو نیشتەجێبوون

٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠ - ٠٧٧٠١٥٤٢٣٩٧

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

بەشی ڕیکلام

٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیک
٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار



جەژن‌و هەڵوێستەیەك

ڕۆژی جـەژن، ڕۆژی دەربڕینــی شـادی‌و خۆشــی‌و پیرۆزی‌و گەردن ئازادییە، تیایدا گوڵزاری خەندە دەپشکوێ‌و گەردی دڵەکان دەڕەوێ‌و هەمــوو ناکۆکییەکان بیردەچێتەوەو بە تەوقەو دەســت لەملانێ هەموو زیزبوون‌و زویرییەك وەلادەنرێت!

ڕۆژانی جەژن، ڕۆژانێکی بەهەشــتی سپین وەکو زیو، بێگەردن وەکــو بەفر، بۆنخۆشــن وەکو خونچە، مرۆڤــەکان هەوڵدەدەن بە جوانترین شێوە دەرکەون، جل‌وبەرگی جوان، بۆنی گوڵاو، خواردنی خۆش، شــیرینی‌و جەژنانە، ســەردان‌و پیرۆزبایی، ئاشتبوونەوەو تەبایی، پاك‌وخاوێنی بێ وێنە، سیمای جەژنن.

جەژنی قوربانیش تایبەتمەندی خــۆی هەیەو قوربانیکردن‌و دابەشکردنی گۆشــتو دڵنەوایی هەژاران‌و ڕژانی نیعمەتی خودایی زۆر.. وا دەکات مــرۆڤ نەزانێــت بــە چ زمانێك سوپاســی خوای میهرەبــان بکات، بەرامبەر بەو هەمــوو نیعمەتەی کە هەرگیز بە ئێمەی بەندە نایەتە ژماردن!

شــادی‌و خۆشــی جەژن، لەوەدایە کە مرۆڤەکان بە هاوبەشی‌و پێکەوەییدا مەراســیمی جەژن ئەدا دەکەن، هەر ئەم کارەشە بۆتە ســەرچاوەی خۆشــییەکی بێ ســنوور، ئەمەش فێرمان دەکات کە خۆشــی‌و شـادمانی، تا ژمارەی بەشــداربووانی زۆرتربن، سنوریان فراوانتر دەبێت!

خۆشییە کەسییەکان تەمەنیان کورتو مەودایان کەوشەندارەو زوو لەبیردەچــن‌و کاڵ دەبنەوە! بە پێچەوانەی ئەو خۆشــییانەی کە هەزاران دڵ تیایدا بەشــدارەو هەزاران دەســتیش چەپڵەی بۆ لێــدەداتو هەزاران لێو بــۆی پێدەکەنێت، کەواتە بــا لە جەژندا هەوڵبدەین شــادمانی بخەینــە زۆرترین ژمارە لــە دڵەکانەوە، تا خۆشمان لە گەورەترین شادمانیدا بەهرەمەندبین!

لە زۆرترین دەرگابدەین!
زۆرترین دەستو پەنجە بگوشین!
زۆرترین گوڵبارانی خەندە ببارێنین!
باوەشی سۆزو میهرەبانی بۆ زۆرترین... بکەینەوە!
دڵمان پاكو سافو بێگەرد بکەین، وەکو کڵۆی بەفر..
هەستمان نەرم بێت وەکو پەمو..

ئەوســا دەبینین جەژن چ تامێکی هەیە، ژیان چەندە خۆشەو مرۆڤایەتی چەندە بەرزە....

ئەگەرنا: چی خۆشییەك لەو جەژنەدایە..
من شادو تۆ خەمبار
من دەوڵەمەندو تۆش هەژار
من تێرو تۆ برسی، من ساغ‌و سەلامەت، تۆ خەستەو دەردەدار
من داراو تۆ نەدار؟!
بێگومان دەڵێین: هیچ.

کەواتــە: با لــە جەژنەوە پەیامــی برایەتی‌و خۆشەویســتی‌و هاوکاری‌و هەرەوەزی‌و دەستەوایی فێربین.

خۆشترین نانیش، ئەو نانەیە کە لەتێکی دەدەی بە براکەت! تاقیبکەنەوە، بزانن چۆنە!

جەژنتان پیرۆزو هەر لە جەژندا بن.

کارگێڕی بە گوفتار

بە ئاگر ئاڵتونو بە کارەسات دڵە گەورەکان تاقیدەکرێنەوە!

سینیکا

هەستکردن بە نەزانی، هەنگاوی یەکەمە بۆ فێربوون!

بنیامین دزرایلی

با یەکەم چاکخوازیت لە خودی خۆتدا بێت، چونکە هەموو قوتابییەکانت چاویان لەسەر تۆیە!

عەمری کوڕی عوتبە

پیشەیەکی باش، لە میراتێکی زۆر باشترە!

پەندێکی ئینگلیزی

تامی مردن لە پێناو کارێکی بچووکدا، هەروەکو تامی مردن وایە لە پێناو ئامانجێکی گەورەدا!

موتەنەبی

تەنها بە هاوکاریکردن، لە ٪٩٠ هەموو کێشەیەك چارەسەر دەبێت.

ئەدوارد چاردنر

تۆڵەیەکی ژیرانە!!

ئەکتەری بەناوبانگ (چارلی چاپلن) لە یاداشتەکانیدا دەڵێت: هاوڕێیەکم هەبوو، خاوەنی کارگەیەکی گەورەبوو، ڕۆژێك سەردانیم کرد، لە نووسینگە تایبەتەکەی خۆی، لەسەر مێزەکەی وێنەی کابرایەکی تورەو سیما دڵڕەقم بینی، لە چوارچێوەیەکی گرانبەهادا لە جام گیرابوو، ڕێك بەرامبەر خۆی دایناببوو!

لێم پرسی: ئەم وێنەیە باوکتە؟

لە وەڵامدا گوتی: نەخێر، ئەوە خاوەنی ئەو کارگەیەیە کە ڕکابەری منە! من لە سەرەتای کارکردنمدا لە لای ئەو کرێکار بووم، ئەو تاڵاوی مەرگی بە گەروومدا کرد، منیش هەرگیز لە بیرم ناچێت، بۆئەوەش وێنەکەیم لە بەرامبەر خۆم داناوە، بۆئەوەی بیرم بخاتەوە، کە هەر کاتێك تەمەڵیم لە کارەکەمدا کرد، دەگەڕێمەوە سەر کرێکاری جارانم، لە لای ئەو!!

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- گۆڕینی ئەو بارودۆخەی پێی ڕازی نیت، هەوڵو تێکۆشانو ماندووبوونی دەوێت.

٢- کاتێك لە ژێر دەستی کەسێکدا کار دەکەیتو ستەمت لێدەکات، چارەسەر ئەوە نییە، کە ئیتر کارنەکەیتو واز لە کارکردن بهێنیت، بەڵکو پێویستە بەرنامە دابڕێژیت تا ببیتە خاوەنی کاری خۆتو سەربەخۆیی خۆت، بەدەستبهێنیت.

٣- تۆڵەکردنەوەی ژیرانە، ئەوەیە کە مرۆڤ سەرەتا، تۆڵە لە خودی خۆی بکاتەوە، کە بە هۆی کەمتەرخەمیو تەمەڵی خۆیەوە دواکەوتووەو لە ژێر دەستی کەسانی تردان.

٤- هیچ شتێك بە مەحاڵ مەزانە، ئەمڕۆ کەسێکی کە چاوەڕێی کەسێکی کارێکت پێبدات، سبەی دەبیتە کەسێك کە چەندین کەس چاوەڕوانی فەرمانێکی تۆن، بۆئەوەی کارێکیان پێ بدەیت!

٥- بێزاری گەنجان لە کەرتی تایبەت لە جێی خۆیدایە، کە تائێستا بە هۆی لاوازی ڕۆشنبیری پیشەییو ڕێزگرتن لە مرۆڤایەتی، خاوەن کارەکان، وەکو نۆکەر تەماشای کارمەندەکانی خۆیان دەکەن، بەڵام لە بەرامبەردا پێویستە کارمەندان هەوڵی ئەوە بدەن کە ببنە خاوەنی پرۆژەی خۆیانو هاوکات وەکو کەسێکی ڕۆشنبیرو مرۆڤدۆست لەگەڵ کارمەندەکانی خۆیاندا کاربکەن.

٦- هەندێك لە نارەحەتییەکانی ژیان سوودیان هەیە، زۆرجار هەندێ هەڵوێستی ناخۆش ڕەوڕەوەی ژیانمان دەگۆڕن، وەکو دەڵێن: (رب ضارة نافعة).



تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردە بیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

لەو ڕێسایەوە دەستپێبکە کە دەڵێت: کاری سەرکردە، دروستکردنی سەرکردەی دیکەیە، نەك شوێنکەوتووی دیکە!

رالف نیدر

نرخی گەورەیی هەستکردنە بە بەرپرسیارێتی..

چەرچل

شکست نییە، تەنها لە هەوڵداندا نەبێت!

ئیلبرت هیبارد

لە فەرمانکردن بە شێوازی نەرم و نیانی، هێزێکی گەورە هەیە.

جۆرج هێربرت

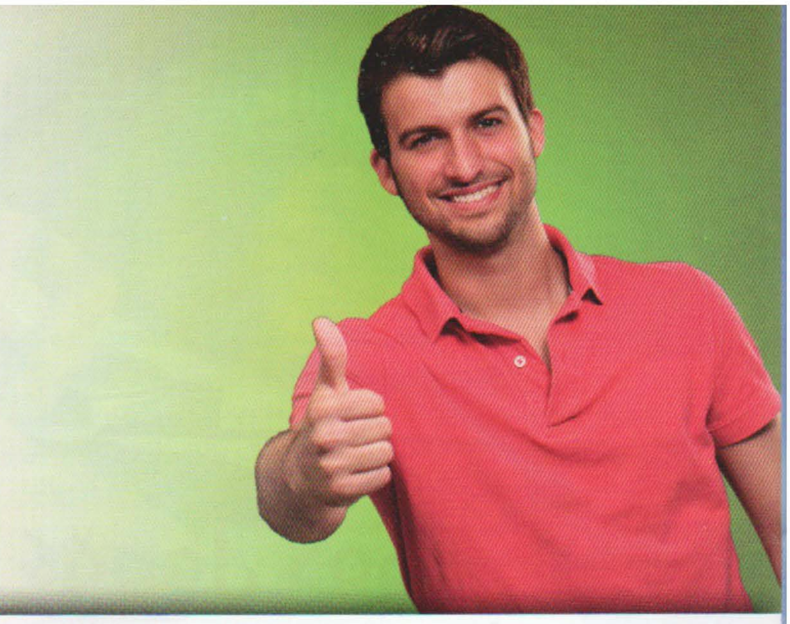
گەورەترین خەڵات کە دەیبەخشی بە کەسێکی تر، متمانەیە بە تواناکانی خۆی، ئەویش ئەوەبوو کە باوکم پێی بەخشیم!

جیم ڤاڵڤانۆ

ناشێت بۆ سەرکردەی ناوازە زۆر لە شوێنکەوتووانی دوور بکەوێتەوە.

روزفلت

١٠٠ ئاماژە لە ژیانو بەڕێوەبردندا



و: ڕەهبەر مەسعود

٨٦- سەرکەوتن بەبێ پەرۆشیو دڵسۆزی، نایەتە دی:

ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتوو بیت لە زۆربەی بوارەکانی ژیانتدا، ئەوا دەبێت خۆتی بۆ ئامادە بکەیت، لە پاش ئەم خاڵە ڕەگەزێکی زێدە گرنگتر هەیە بۆ سەرکەوتن، کە وەك بەهارات وایە سەبارەت بە خواردن، ئەویش بریتییە لە (پەرۆشیبوون)، واتە ئالوودەبوونو عەودالی بەردەوام بۆ گەڕان بە دوای نهێنیو ڕازەکانی سەرکەوتندا، گەر بۆ ئامانجو پرۆژەکانت وا نەبیت، بێگومان ناتوانی هەر وا بە ئاسانی پێی بگەیت، چونکە چەندین بیرۆکەو پرۆژەی گەورە بە ناتەواوی ماونەتەوە لەبەرنەبوونی ڕەگەزو هۆکاری گرنگی وەك پەرۆشیو دڵسۆزی. کەواتە بە پەرۆشبە بۆ ئاواتەکانت.

٨٧- سەرکەوتن بە کورترین ڕێگادا:

پێش ئەوەی لە سەرکەوتن بکۆڵیتەوە، هەوڵبدە ببیتە مرۆڤێکی بە نرخ، چونکە هەرکات تۆ ئەو سیفەتەت لە خۆتدا هێنایەدی، ئەوا مژدەت لێبێت سەرکەوتن لە ڕێگادایە. هەر یەك لە پەرۆشیو ڕاستگۆییو ڕەوشت جوانی، چەند ڕەگەزێکی سەرەکین بۆ دروستکردنی (نرخ) لە کەسایەتیەت، هەروەها تا لە تواناتدایە یارمەتی کەسانی تر بدەو دووربکەوە لە بە سووك سەیرکردنی ئەوان، هەموو ئەو سیفەتانەش وەگەڕخەری هۆکارەکانی سەرکەوتنن، بە ویستی خودا سەرکەوتوو دەبیت.

٨٨- چەکەکەت فڕێ مەدە:

ئەو دوو چەکەی لەلاتە هیچ کات فڕێیان مەدە، بەڵکو لە هەموو کاتو شوێنێکدا بە دەستەوە بیگرەو بە کاریبهێنە کە دواتر ئەنجامێکی سەیر دەبینیت، ئەو دوو چەکەش (کاتو ئارامگرتنە)، چونکە زۆربەی کەسە شکستخواردووەکان، لەبەرنەبوونی سیفەتی ئارامگرتن تێیاندا، هەمیشە دەرئەنجامی خراپ دەستکەوتیانە، بۆیە تووشی تەنگەتاویو ناڕەحەتی دەبن بەجۆرێك ناتوانن ئامانجەکانیان بپێکن لە ژیاندا.

٨٩- شتە بچووکەکان فەرامۆش مەکە:

هەندێ شتی بچووك هەیە زۆربەی خەڵکی فەرامۆشی دەکەنو لە ئەنجامدا لەم کارەیان قازانج ناکەن، بۆیە پێویستە بەردەوام تەرکیزت بخەیتە سەر شتە بچووکەکانو خۆتیان لێنەزان مەکە.

یەکێك لە کۆمپانیا گەورەکانی جیهان، جارێکیان لە گەشتە بازرگانییەکەی تەنها زەیتونی نەهێنا، دواتر بۆیان دەرکەوت کە پارەیەکی زۆریان لەدەستداوەو قازانجەکەیان لە جاری پێشوو کەمترە.

کەواتە تەنانەت شتە بچووکەکانیش فەرامۆش مەکە، چونکە ئەوانیش بەشێکن لە قازانجەکان.

٩٠- لە پێناو بیرۆکەکانتدا، هەوڵبدە:

بیرۆکەکانت بەرهەمی تێڕوانینو سەرنجی خۆتە، کە ئەمە شتێکی زۆر چاكو پیرۆزە، بەڵام وا پێشبینی مەکە کە خەڵکی ڕاستەوخۆ پێشوازی لە بیرۆکەکەت بکەنو بانگەشەی بۆ بکەن، ئەمەش لەبەرئەوەی نەکا تۆ یەکسەر تووشی دۆخێکی ناپێشبینی کراوبیت، چونکە ئەو کاردانەوەو پەرچەکردارەی سەبارەت بە زۆربەی بیرۆکە نوێیەکان تووشی دەبیت لەلایەن خەڵکەوە، شتێکی تەواو سروشتییە، چونکە زۆرجار گەورەترین بیرۆکەو داهێنانی نوێ سەرەتا ڕووبەڕووی کاردانەوەیەکی سەختو دژوار دەبێتەوە، وەك قبوڵ نەکردنێك لەلایەن خەڵکەوە، بەڵام خاوەن بیرۆکەکان بە ئارامگریو سووربوونیان لەسەر داهێنانە نوێیەکان توانیویانە سەرنجی خەڵکی بۆ لای بیرۆکەکانیان ڕابکێشنو پاشان وردە وردە بچێتە خانەی قبوڵ کردنەوە، کەواتە لە پێناو بیرۆکەو داهێنانەکانت هەوڵبدەو بێ ئومێد مەبە.

٩١- زەردەخەنە بکە:

جوڵانێکی بچووك کە ماندووبوونێکی زۆری تێناچێت، تەنانەت یەك چرکەشی پێناچێت، بەڵام کاریگەرییەکی ئێجگار گەورەی هەیە، ئەویش زەردەخەنەیە، کەوایە زەردەخەنە بکە تاوەکو بە زووترین کات لەناو دەرگای دڵی کەسانی تر بچیتە بازنەی خۆشەویستی، ئەمە وێڕای بە دەستهێنانی پاداشتو چاکەی زۆر، چونکە پێغەمبەرمان محمد (سەلامی خوای لێبێت) دەفەرمووێت: (زەردەخەنەکردن بە ڕووی براکەتدا، خێرێکی گەورەیە)، هەروەها یەکێك لە داناکان گوتوویەتی: (زەردەخەنە تێچوونی کەمترە لە کارەبا، بەڵام شەوقو ڕووناکییەکەی زۆر زیاترە).

٩٢- هەوڵدان بۆ کۆتاییەکی بەختەوەر:

ڕێگاکانی ژیان بە گوڵوگوڵزار خۆش نەکراوە، تاوەکو تۆ بە سەریدا گوزەربکەیتو ئەو شتانەی کە تۆ دەتەوێت بە سانایيو بێ ماندووبوون بە دەستی بهێنیت، بە پێچەوانەوە سروشتی ژیان وانییە، ئەوەتا لە قورئاندا هاتووە (لقد خلقنا الإنسان فی کبد) واتە: ((مرۆڤمان لە ماندووبوونو هەوڵو تێکۆشان دروستکردووە)). کەواتە ئەگەر دەتەوێت کەسێك بیت لە سەرکەوتووان، زیاتر پێویستیت بە خۆماندووکردنو هەوڵدان هەیە، ئەمەش بەوە دەستدەکەوێت کە دەبێت پلەی ئارامیت لە ئاستێکی بەرزو بەرزتر بێت لە پێناو کۆتاییەکی بەختەوەردا.



ئا: م. هاژە شێروانی

چۆن بڕیاری بە کۆمەڵ دەدەیت؟

بڕیاردانی بە کۆمەڵ سوودی زۆرو ئاڵۆزی هەیە، چونکە ئامادەکراوە لە نێوان ئەندامانی تیم بۆ بەشداریکردن لە بەرپرسیاریەتی، هەروەها بۆ متمانەبەخشین، بۆئەوەی بڕیاری بە کۆمەڵیش بدەیت، پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت:

١- دەستبکە بە نووسینی بابەتی گفتوگۆ لەسەرکراو، بە شێوەیەکی چڕوپڕ.

٢- کۆپییەکی بدە بە هەر یەك لە ئەندامانی تیمەکەت، دڵنیابە لەوەی کە هەموویان لە گرفتەکە تێگەیشتوون.

٣- لە هەر تاکێك داوابکە کە ڕای خۆی بدات، بەو شێوەیەی کە بارودۆخەکە دەبینێت.

٤- هەموو ڕاوبۆچوونەکان کورت بکەرەوە.

٥- دەنگەکان کۆبکەرەوە لەسەر باشترین چارەسەری گونجاو، لەگەڵ بەهەند وەرگرتنی ئەم چوار پرسیارەش:

١- ئەمە چەندی تێدەچێت؟

٢- خراپترین گریمانە چییە کە ڕوودەدات؟ چۆن چارەسەریش دەکرێت؟

٣- باشترین شت چییە کە پێی بگەین؟ چۆنیش بەردەوام بین لەسەری؟

٤ - شوێنەوارە دوورو نزیکەکانی ئەم بڕیارە چی دەبێت؟

٦- پرسیار لە تیمەکە بکە کە کێ پێی خۆشە بەشداری جێبەجێکردن بکات، بەرپرسیاریەتییەکان دابەش بکە، تا سەرکەوتن مسۆگەر بکەیت.

٧- پێویستە بەدواداچوون بۆ بڕیارەکەت بکەیت، دەرەنجامەکانی دیاریبکەیت، هەر وەك ویلیام جیمس دەڵێت: (کاتێك دەگەیتە بڕیارێك، پەلەدەکەیت لە جێبەجێکردنی، پێویستە کە چاو بپۆشیت لە گشت بەرپرسیاریەتییەکان، گرنگی بدەیت بە دەرەنجام)، هەر وەك وایدەبینێت کە بڕیاری بە کۆمەڵ دەرفەتێك بە تاکەکان دەدات بۆ بەشداریکردن، لێرەوەش بڕیارەکە دەرچووە لەسەر بنەمایەکی پتەو بۆئەوەی دەرەنجامی داواکراو بەدەستەوە بدات.

چۆن بڕیارێکی پێویست دەدەیت؟

لەوانەیە هەندێجار گرفتێك بێتە پێشەوەو پێویستی بە بڕیارێکی بە پەلەیەو دواخستنی نییە، بەو سیفەتەی کە تۆ پێشەوای، پێویستە لەسەرت کە توانادار بیت لەسەر ڕووبەڕووبونەوەی ئەم بارە، بەوپەڕی متمانەو وردی، ئەم شێوازانەش بەکاربهێنە بۆئەوەی بتوانیت ئەم بڕیارەت بە هێمنی بدەیت:

١- شێوازی حەکیمانە: کاتێك کە بنیامین فرانکلین ڕووربەڕووی گرفتێك دەبووەوە، پێویستی بە چارەسەری خێرا هەبوو، هەڵدەستا بە دابەشکردنی پەڕەیەکی سپی بۆ دوو ستوون، لە یەکێکیان وشەی بەڵێو لەوەی تریان وشەی نەخێری دەنووسی، ئینجا دەستیدەکرد بە نووسینی سەرجەم خاڵە ئەرێنییەکان لە ستوونی بەڵێ، نەرێنییەکانیش لە ستوونی نەخێر، بڕیارەکەشی بۆ ئەو ستوونە دەبوو کە زۆرترین هۆکاری تۆماردەکرد، وەکو ئەم خشتەیە:

بەڵێ/ هۆکارە ئەرێنییەکان	نەخێر/ هۆکارە نەرێنییەکان
١	١
٢	٢
٣	٣
٤	٤
٥	٥
کۆی گشتی	کۆی گشتی

٢- سەیرکردنی گرفتەکە لە ئاڕاستەیەکی جیاوازتر: پێویستە لەسەرت لە گۆشەیەکی نوێوە سەیری گرفتەکە بکەیت، تا بکرێت بەدیلی تر یارمەتیدەر بۆ بڕیاردان بدۆزیتەوە.

بۆ نموونە :

بارودۆخەکە	بارودۆخەکە لە ئاڕاستەیەکی جیاوازتر
پارە خەرجکردن بۆ نوێکردنەوە زیادبوونی تێچوونی ڕیکلام زیادبوونی مووچەو کرێ دەرکردنی فەرمانبەر	ڕەخساندنی کەشێکی باشتر لە کارو چاککردنی خزمەتی کڕیارەکان. ڕیکلامی زیاتر، فرۆشتنی زیاتر. سوودی زیاتر لە ڕێگای دامەزراندنی فەرمانبەری تر. یارمەتیدانی تا داهاتووی لە شوێنێکی باشتر دابینبکات.

کاتێکیش کە پێویستە بڕیارێکی بەپەلە بدەیت، لەسەرتە کە پارێزکارتربیت، هەوڵبدەیت کە کاتی زیاترت هەبێت، بەرلەوەی کە بڕیار بدەیت. لەگەڵمان بن پشت بەخوا، بۆ باسکردنی کلیلە جیاوازەکانی تر لە ژمارەکانی داهاتوو.

کارگێڕیو بەها مرۆییەکان

کۆمپانیـــای «ماتسوشـــیتا ئیلیکتریکاڵ ئیندســـتریال»ی یابانی بە نموونە..

کۆمپانیـــای «ماتسوشـــیتا ئیلیکتریکاڵ ئیندســـتریال» لە ســـاڵی ١٩١٨زایینـــی لە لایەن (کۆنســـۆك ماتسوشـــیتا) دامەزراوە، کە بـــە یەکێك لە ناســـراوترینو بەناوبانگتریـــن پیاوانی کارو بازرگانـــی یابان دەژمێردرێت. «ناشـــناڵ، پاناســـۆنیك، جەی ڤی ســـی، تێکنیکس» گرنگترین مارکە بازرگانییەکانی ئەم کۆمپانیا یابانییەن لەسەر ئاستی جیهان.

ئەم کۆمپانیایە ڕایگەیاندووە کە ئامانجو ئەرکی سەرەکی بریتیە لە:- «بەشداریکردن لە بەدیهێنانی خۆشگوزەرانی ڕەگەزی مرۆڤ لە ڕێگەی بەدەستخســـتنی بەرهەمو خزمەتگوزارییەکان بـــە نرخو ڕێـــژەی گونجاو، بە مەبەســـتی بەدیهێنانی ئاشـــتیو ئاســـودەییو کامەرانی بۆ هەمووان». پێنج بنەمای سەرەکیشـــی داناوە بۆ هێنانەدی ئامانجەکەیو بەجێهێنانی ئەرکەکەی:

- بەدیهێنانی گەشـــەکردن لە میانەی سودگەیاندنی دوو لایەنەی نێوان کۆمپانیاو بەکاربەر.
- قازانجکـــردن لە ڕێگەی بەشـــداریکردنە لە بەدیهێنانی خۆشگوزەرانی هەمووان.
- کێبرکێی شەرەفمەندانە لە بازاڕی کارو بازرگانیدا.
- سودگەیاندنی دوولایەنەی نێوان کۆمپانیاو، هاوردەکارو دابەشکارو پشکدارانی کۆمپانیا لە لایەکی تر.
- بەشداربوونی ســـەرجەمی فەرمانبەران لە ئەنجامدانی کارەکانی کۆمپانیادا.

بـــۆ ئەمەش، دەکرێت لێرەدا حەوت خەســـڵەتی بنەڕەتی دیاریبکەیـــن، کە پێویســـتە لە کاتی دەرکردنی هـــەر بڕیارێکدا ڕەفتاری فەرمانبەرانی ئەم کۆمپانیا یابانییەی پێ جیابکرێتەوە، ئەوانەش:

- گیانی خزمەتکردن لە میانەی پیشەسازییەوە.
- گیانی دادو دەستپاکیو دڵسۆزی.
- گیانی سازانو هەماهەنگی هاریکاری.
- گیانی تێکۆشان لە پێناو چاککاریو چاکسازی.
- گیانی یەکتر خۆشویستنو خاکیبوون.
- گیانی پێکەوە ڕاهاتنو بەدەمەوەچوون.
- گیانی ڕێزنواندنی شایستە بەرامبەر یەکتر.

بەمجـــۆرە کۆمپانیـــای «ماتسوشـــیتا» لـــە سەرتاســـەری جیهانـــدا بەڕێوەبەرانی هانـــدەدات لەســـەر تێکەڵکردنی گیانی خۆشەویستیو هاوکاریو دۆســـتایەتی بە پرۆسەکانی کارگێڕیو ســـەرکردایەتیکردن. هەروەها داواکارە لێیان کە کەشـــێکی شێوە خێزانی ئاســـودەبەخش لە دامەزراوەکانیاندا بڕەخســـێنن، تاکو فەرمانبـــەران بتوانـــن بە ئازادیو ئاســـودەیی کاروباری خۆیانی تیادا ئەنجام بدەن.

ڕوودانی هەر لادانێك لەم بەهاو ئاکارو ڕەوشتانە لای هەر کەســـێکەوە بێت، ڕووبەڕووی ڕەخنەی توند دەکرێتەوە، خودی ئەمەش لە یاباندا بە ڕێگەیەکی ڕوونو ئاشـــکرادا دادەنرێت بۆ دەرکردنی فەرمانبەر لە کارەکەی.

ســـەرچاوە: (اساســـيات علم الإدارە. تألیف: تونی موردن، الترجمـــە: د.خالد العامری، دارالفاروق. القاهرە، ٢٠٠٨، ص: ٣٨٣-٣٨٤)

و: عومەر عەبدولقادر





500 بیرۆکەی قەشەنگ

بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێك...

ن: شیری بایکۆسفی..

و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..

و. بۆ کوردی: زانکۆ قەرەداغی

چاکترین شێوازو کەرەستە بۆ ڕێکخستنی ژیانت، لە ئۆفیس‌و ماڵ، لە کاتی خوێندن‌و کارو سەفەرو بازاڕدا...

٢١٧- کلیلێکی تر -زیادە-

ئەگەر تا ئێستا ئەو کارەت ئەنجام نەداوە، ئەوا ئێستا چەند خولەکێك لە کاتی خۆتی بۆ تەرخانبکە، وێنەیەك لە کلیلەکانی ماڵەکەت کۆپی بکەو لە ماڵە دراوسێیەك کە متمانەت پێیە دایانبنێ. ناونیشان‌و ناوی خۆتیان لەسەر دامەنێ، بەڵام لە دراوسێکەت بپرسە کە لە کوێدا هەڵیاندەگرێت، (شوێنێکی ئەمین‌و دوورە دەستە). ئەگەر دراوسێکەت لە یادی چوو کلیلەکانتی لە کوێدا داناوە، ئەوا شوێنەکەیان دەزانی.

٢١٨- سویچێکی یەدەك بۆ ئۆتۆمبێلەکەت:

هەمیشە سویچێکی زیادەی ئۆتۆمبیلەکەت لە جزدانی پارەکانتدا دابنێ، ئەگەر ڕۆژێك سویچەکەت لە ناو ئۆتۆمبێلەکە لەیاد کردو دەرگاکانت داخست، ئەوا سود لەوەی ناو جزدانەکە وەردەگریت‌و دۆش دانامێنیت.

چێشتخانەو خواردەمەنی

٢١٩- خۆ ئامادەکردن بۆ چێشتلێنان:

بەرلەوەی لەسەر ڕێنماییەك دەستبکەیت بە دروستکردنی خۆراکێك، لەوە دڵنیابە کە هەموو پێداویستییەکانی ئەو خواردەمەنییەت نزیك خۆت ئامادەکردووە، بۆئەوەی لە ناوەڕاستی کارەکەتدا بۆ یەکێکیان دانەمێنیت، دوای تەواوبوونی کارەکانت مەنجەڵ‌و قاپ‌و کەرەستەکانی تر کە بەکارتهێناون پاك بکەرەوەو هەریەکێکیان لە شوێنی خۆی دابنێ، پاشان مێزی نانخواردن بڕازێنەرەوەو کەسیش بە دواکەوتن تۆمەتبارت نەکات.

٢٢٠- ئامێری زەنگلێدانی تایبەت بە چێشتخانە:

خانمی بەڕێز، چێشتلێنان لە دڵتا پلە دووی بۆ دامەنێ، بۆئەوەی چێشتەکە، یان ماڵەکەت بەهۆی چێشتلێنانەوە نەسوتێت، ئەوا ئامێرێکی زەنگی دەنگ گەورە لای تەباخەکەت دابنێ‌و ماوەی چێشتلێنانەکەی لەسەر کۆك بکە تا لە کاتی خۆیدا ئاگادارت بکاتەوە، ئەم حاڵەتە بۆ چایی لێنانیش دەبێت، ئەگەر کتری‌و قۆرییەکە لەو جۆرە نەبوون کە لەگەڵ هاتنەکوڵیان دەستدەکەن بە زەنگلێدان. بە لێکدانەوەی خۆت ئامێری زەنگەکە بۆ چێشتلێنان لەسەر ئەو ماوەیە کەمتر کۆك بکە کە پێویستە بۆئەوەی لە دوا ساتەکاندا لەسەر مەنجەڵەکە ئامادە بیت‌و چاودێری پێگەیشتنەکەی بکەیت. ئەگەر پێویستی کرد مەنجەڵەکە ماوەیەکی تر لەسەر ئاگر بمێنێتەوە، ئەوا یادت نەچێت ئامێرەکە کۆك بکەرەوە بۆ زەنگلێدانێکی تر.

٢٢١- یاپراخی کەلەرم:

هەمیشە لیستێك بەو کەرەسە خۆراکیانەی زۆر بەکاریان دەهێنیت لای خۆت بپارێزە، بۆئەوەی هەموو جارێك ئەو لیستە دووبارە نەنوسیتەوە، جاروبار سەرنجی زەخیرەکانت بدە، لەگەڵ لیستەکە بەراوردی بکەو بزانە پێویستت بە چی هەیە بیکڕیت، ئەوەی کە پێویستە بە قەڵەم ڕەساس نیشانەی بکەو چەندیشت پێویستە بینوسە، دوای کڕینی ئەو شتانە نیشانەکان بسڕەوەو لیستەکە لای خۆت هەڵگرەوە بۆجارێکی تر.

٢٢٢- سینییەکی گەورەی شایانی پیاهەڵدان:

ئەو خواردنانەی کە بە شێوازێکی جوان‌و لەسەر سینیەکی فراوان ڕازێنرابێتەوە، چێژی زیاتری لێدەبرێت، بیرلەوە بکەوە چۆن ڕەنگ‌و شێوەی سینییەکەت ڕێکدەخەیت، بەتایبەت ئەگەر ژەمە خۆراکت بۆ میوانێك ئامادەکرد، کۆشش بکە سینییەکی هەماهەنگ‌و جوان دیمەن بڕازێنیتەوە، (پەتاتەی زەردی کاڵ لە پاڵ سەوزەیەکی گەشی پاراودا)، سینییەکی جوانیش هەڵبژێرە بۆ ئەوەی دیمەنەکە جوانتربێت‌و بەوجۆرە.

٢٢٣- بەهارات:

کۆمەڵێك شوشەی ڕێك‌وپێك نزیك تەباخەکەت دابنێ بۆ بەهاراتی جۆراوجۆر، لەسەر هەریەکەیان ناونیشان‌و بەرواری پڕکردنی بنوسە، ئەگەر بەهاراتی زیادەت هەبوو، لە چەکمەجەیەکی فێنك‌و تاریکداو لەناو شوشەدا بیانپارێزەو لە بەشی سەرەوەی هەر شوشەیەك ناوی جۆری بەهاراتەکە بنوسە.

٢٢٤- ئینتەلا -پڕبوونی گەدە-

دەتوانی پلانێکت هەبێت بۆ دابەزاندنی کێشت، ڕێجیمی سەرکەوتوو بە تۆمارکردنی ئەو خۆراکانە دەبێت کە دەیانخۆیت‌و کەمکردنەوەی بڕی مادەی خوراو لە بەرامبەردا خواردنی خۆراکێك کە کالۆری زیاتری تێدابێت، تۆمارکردنی ناوو بڕی ئەو خواردنانەی کە ڕۆژانە دەیانخۆیت دەتپارێزێت لە زیادەخۆری، ئەگەر بەمە کێشت دانەبەزی، بچۆرەوە سەر پلانەکەت‌و ئەگەر هەڵەیەك هەبوو بەپێی پلانەکەت ڕاستی بکەرەوە.



با پێویستت بە بەڕێوەبەر نەمێنێت!

و. لە ئینگلیزییەوە: ئالە یوسف

بەڕێوەبردن تەنها بۆ بەڕێوەبەرەکان نییە، هەروەك چۆن سەرکردایەتی تەنها بۆ سەرکردەکان نییە، بەڕێوەبەرو سەرکردە تەنها ئەو کەسانە نین کە پۆستێکی لەمجۆرەیان هەبێت لە کۆمپانیایەك، یان لە دەزگایەك، بەڵکو دەکرێت مرۆڤ کاتەکانی خۆی بەڕێوەببات، یان خودی خۆی بەڕێوە ببات. لەم سۆنگەیەوە چەند خاڵێك پێشکەش دەکەین لە بارەی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی خود بە گشتیو بە تایبەتی لە شوێنی کارکردن.

بەڕێوەبەرەکان هەمیشە دەڵێن: ئەوان پێویستیان بەوە نییە ئەو کەسانە بەڕێوەببەن کە ئەم ڕێسایانە جێبەجێدەکەن، بەڵکو لە جێگای ئەوە کاتەکانیان بۆ بەڕێوەبردنی ئەو کارانە تەرخان دەکەن کە ئەو کەسە بەرنامەدارانە داهێنانی تێدا دەکەن.

١- هەوڵدە خۆت بیت: سروشتت هەرچۆنێك بێت، هەوڵ مەدە بە شێوەیەکیتر خۆت دەربخەی، چونکە ئەگەر بەپێچەوانەی سروشتی خۆت هەڵسوکەوت بکەیتو هەوڵی پیشاندانی کەسایەتییەکی جیا لە کەسایەتی بنەڕەتی خۆت بدەیت، ئەوا خەڵك بیروڕای ئاڵۆزیان بۆ دروستدەبێت لەبارەی تۆوەو ناتوانن پێشبینی کەسایەتیت بکەن.

٢- قسە بکە: ئەگەر نەدوێیتو ئەوەی لە مێشکتدایە دەرینەبڕیت، ئەوا خەڵك بە هیچ شێوەیەك ناتوانن پێشبینی ئەوە بکەن کە لە مێشکتدایە. ئەوانەی مێشك دەخوێننەوە کەمنو ئەگەر هەشبن زۆرجار بە هەڵەدا دەچن، بەمەش لەوانەیە بیرکردنەوەی هەڵەیان لەبارەی تۆوە بۆ دروست بێت.

٣- ڕێزی وتەو پەیمانەکانت بگرە: هەمیشە پابەندبە بەو بەڵێنانەی کە دەیدەیتو هەوڵدە لە کاتو شوێنی خۆیدا جێبەجێیان بکەیت. ئەگەرنا ئەوا چیتر چاوەڕوانی ئەوە مەکە خەڵك متمانە بە بەڵێنەکانت بکەنو تەنانەت باوەڕیشت پێ بکەن.

٤- بەرپرسیارێتی: کاتێك داوای بەرپرسیاریەتییەك دەکەیت، حیسابی ئەوە بکە کە دەتوانی بە شێوەیەکی ڕێکو پێکو بە تەواوی بەرپرسیاریەتییەکە هەڵگری، چونکە بە شێوەیەکی گشتی لە هەر بەرپرسیاریەتییەکدا، یان ئەوەتا سەردەکەویت، یان تێدەکەویت، جا بۆیە ئاگاداری ئەو خاڵە بەو، خۆت لە تێکەوتن بەدوور بگرەو چانسی سەرکەوتنەکانت زیاد بکە.

٥- متمانە: هەرگیز چاوەڕێی ئەوە مەکە خەڵك متمانەت پێ بکەن، ئەگەر خۆت حەز بەوە ناکەیتو ئامادە نیت ببیتە کەسێکی جێی متمانەیان، چونکە متمانە لە ئەنجامی ڕاستدەرچوونی ئەو پێشبینیانەوە دروستدەبێت، کە تێیدا خاوەن هەڵوێست دەبیت.

٦-داهێنەربە: کەسێکی داهێنەربە لە دروستکردنی خووە چاکەکانو هەروەها لە ڕەتکردنەوەو بەرەنگاری خووە ناشایستەکان. خووە پەسەندەکان وزەو تواناکانت ڕێکدەخەن لە چوارچێوەیەك کە یارمەتیدەرە لە بنیاتنانی کەسایەتیت. بەڵام خووە ناپەسندەکان وزەو تواناکانت دەخنکێننو وشکت دەکەنەوە.

٧- هەمیشە بەردەوامی بە ئەتەکێتەکانی کارکردن بدە: عەوداڵی ئەو بەهایانەبە کە هەندێجار بە «کۆن» ناودەبرێن، نرخو بەهای ئەو سیفەتانە ئەمڕۆ زۆر زیاترن وەك لە پێشتر، بۆیە هەوڵبدە جێگای پشت پێبەستن بیتو نرخو بەهای کات بزانیو بەرنامەی بۆ دابنێیتو پیشەگەربیو تێکۆشەربیت، ئاراستەکانت بەپێی کارەکانت دابنێ، ڕێگای جیاجیا بدۆزەوە بۆ جێبەجێکردنیانو بەحەزەوە ئەنجامیان بدە.

٨- کەسێتییەکی سوودبەخشبە، بە تامەزرۆییەوە بخوێنەوە، کە دەبیستی بەمەبەستی فێربوون گوێبگرە، کە فێربووی ئینجا خەڵکیش فێربکە، هەرچی دەیزانی بیبەخشەو خەڵکی تری لێ فێرکە. کەس ناتوانێت لە خۆیەوە سەرنجی خۆی بخاتە سەر تۆ، بەڵکو دەبێ تۆ هەر خۆت سەرنجیان ڕاکێشیت.

٩- کەسێکی لەبەردڵان بە: ڕەوشتبەرزو بە ئەدەبو بەڕێزبە، ڕەوشتبەرزیو بەڕێزی کاریگەرییەکی بەرچاویان هەیە لە ژیانی کارکردندا، گرنگی بە هەستی ئەوانی تر بدە، هەروەها هەمیشە سوپاسی چاکەی ئەو کەسانە بکە کاتێك چاکەت لەگەڵدا دەکەن.

١٠- بەسەر کەسایەتی خۆتدا زاڵبە: مرۆڤی پێگەیشتوو هەر ئەوەی لێچاوەڕێ دەکرێت، کە بتوانێ خۆی لەگەڵ پلانو بەرنامەکانیدا ڕابێنێت.

١١- هەرگیز ڕێگا مەدە ببیتە قوربانی، تۆ هەمیشە هەڵبژاردەی خۆت لەبەردەستەو شەرمیش مەکە لە هەڵبژاردنی. لە هەموو بارێکدا هەر هەڵبژێرەو هەڵبژێرە بەبێئەوەی پەشیمان بیتەوە، سەیری پێشەوە بکەو بە شەوقو بەپەرۆشبە.

١٢- تەندروستی خۆت بپارێزەو گرنگی بە خۆت بدە، ڕاهێنانەکانی جەستەو مێشکو ڕۆح لە بیر مەکە، بەمە دەبیتە کەسێکی وا کە خەڵك حسابت بۆ دەکاتو خۆشت هەمیشە لە فراوانبوونو پێشکەوتندا دەبیت.

بەڕێوەبەرەکان هەمیشە دەڵێن: ئەوان پێویستیان بەوە نییە ئەو کەسانە بەڕێوەببەن کە ئەم ڕێسایانە جێبەجێدەکەن، بەڵکو لە جێگای ئەوە کاتەکانیان بۆ بەڕێوەبردنی ئەو کارانە تەرخان دەکەن کە ئەو کەسانە داهێنانی تێدا دەکەن.

سەرچاوە: http://www.lifehack.org



بەشی چوارەم

دروستبوونی ڕێکخراوو ڕۆڵی لە پێگەیاندنی تاکەکاندا

کەریم سمکۆ

لەم بەشەدا هەوڵدەدەین قۆناغە یەك لە دوای یەكەكانی ڕێكخراو بە شێوەی زانستی شیبكەینەوەو بیخەینەڕوو، بێگومان ئەم قۆناغانەش بە بنچینەی سەرەكی بناغەی بەدیهاتنی ڕێكخراو دادەنرێن‌و هەموو ڕێكخراوەكان دەبێت ئەو قۆناغانە یەك لە دوای یەك ببڕن‌و تێیدا گوزەر بكەن، ناكرێت ئەوەشمان لەیاد بچێت، كە هەموو ڕێكخراوەكان دواجار لەناودەچن‌و دەگەنە قۆناغی كۆتایی..

یەكەم: قۆناغی دروستبوون:

سەرەتا كاتێك هەر ڕێكخراوێك دروستدەبێت بەم قۆناغەدا هەنگاو دەنێت، بۆئەوەی سیستەمێك، یان بنەمایەك‌و پەیڕەوو پرۆگرامێك پێكبهێنێت تا لەسەری ڕێچكە بگرێت‌و ئاراستەی ئایندەی دیاری بكات، هەر چەندە ڕێكخراو ناتوانێت لەو قۆناغەی درووستبوونیدا ئەدای كارەكانی تا ئەندازەیەك دیاری بكات، بەڵام خۆگرییەك بەدیدەهێنێت‌و توولە ڕێگاكان تاقیدەكاتەوە، بەبێئەوەی ئەزموونی هەبێت، ڕێكخراو لەم قۆناغەدا بەم خاڵانە دەناسرێتەوە:

١- ژمارەی تاكەكانی كەمن: هەموو ڕێكخراوێك كە سەرەتا دروستدەبێت، ژمارەی ئەو تاكانەی كە لە چواردەوری كۆبوونەتەوە، یان ئەو كەسانەی كە بە ئەركی ئەو ڕێكخراوە هەستاون كەمن.

٢- ئەركەكانی گشتگیرن‌و پسپۆڕی تیایدا بەشێوەیەكی كەم دەبینرێت: بەو پێیەی ڕێكخراو سەرەتا كە دروستدەبێت بەشێوەیەكی تێكەڵاوی ئەرك‌و وەزیفەكانی ناو ڕێكخراوەكە دەبەسترێنەوە بە یەكترییەوە، نەك هەر بەشەو یاخود هەر تاكەكەسێك بەپێی پسپۆڕی‌و پیشەیی‌و تایبەتمەندی خۆی كارو ئەركەكان بەڕێوەببات، ئەگەر پسپۆڕیش هەبێت بەشێوەیەكی كەم بەرچاو دەكەوێت.

٣- مەركەزیەت لە بڕیاردا، لەلایەن خودی سەركردایەتی دەبینرێت: بێگومان ڕێكخراو كە دروست دەبێت هەموو ئەو بڕیارو فەرمانانە لەلایەن سەركردایەتییەوە بەشێوەی مەركەزیەت دەردەچن، نەك بەپێی جێگرەوەو دەستنیشانكردنی كەسانی خوار دەسەڵات‌و كاری ڕاسپاردن (تخویل).

٤- بە قۆناغی پێشبینی‌و دۆزینەوەدا هەنگاو دەهاوێژێت: تاكو پێگەی خۆی بدۆزێتەوە: گومانی تێدا نییە ڕێكخراو لەو قۆناغەدا هەوڵدەدات پێگەی خۆی بدۆزێتەوە، بۆئەوەی پلان بۆ دوارۆژ دابنێت‌و هەموو كارەكانیشی بەپێشبینییەوە گوزەر دەكات.

دووەم: قۆناغی گەشەكردن (النمو):

لەم قۆناغەدا ڕێكخراو بە ڕیزبەندی بە پلیكانەكاندا سەردەكەوێت‌و پلە بە پلە قۆناغەكانی خۆی دیاریدەكات‌و فراوانی لە خۆیەوە هەست پێدەكات، بەم خاڵانەش دەناسرێتەوە:

١- پلەی داهێنانی تێدا بەرزە: داهێنانەكان‌و گەیشتن بە ئامانجەكان بەشێوەیەكی ئاشكرا زیاد دەكات‌و بەرزدەبێتەوە، شەپۆلی داهێنانەكان‌و گۆڕانكاری لە كارەكان بەرچاو دەكەون.

٢- ئەو گۆڕانكارییانەی ڕێكخراو دووچاری دەبێت، بەردەوام‌و خێران: كاتێك ڕێكخراو لەو قۆناغەدا بە ڕێگای گۆڕانكارییە خێراكاندا دەچێت، لەسەر ئەم ڕێچكەیە بەردەوام دەبێت‌و هەوڵەكان بۆ بەردەوامبوون لەسەر خاڵی گۆڕانكاری لەناو كاروباری ڕێكخراوەكەدا هەمیشەیی دەبێت.

٣- نەرم‌و نیانییەكی زۆر لە ئەدای كارەكان بۆ چینەكانی خوارەوە دەبینرێت: بەپێچەوانەی قۆناغی یەكەم كە مەركەزییەت لە بڕیارداندا هەیە، لەو قۆناغەدا شێوازی نەرم لە دەسەڵاتی باڵاوە بۆ بنەپایە هەست پێدەكرێت، ئەمەش بۆ جوڵانی هەستی ئەندامان‌و پتەوبوونی وابەستەیی‌و متمانەیە بە ڕێكخراوەكە.

٤- بونیادنانی چوارچێوەیەكی فراوان، بۆئەوەی ئەندامان مۆڕاڵیان بۆ ڕێكخراوەكە زۆر بێت، تاكو پاڵنەر بێتە كایەوە: لەو خاڵەدا بە هەمان شێوەی خاڵی پێشتر، ڕێكخراو دەچێتە قۆناغێك بۆ بونیادنانی ڕووبەرێكی پان‌و پۆڕو متمانەی ئەندامانی زیاتر بەدەستدەخات، تاكو ئەوانیش هەر یەكەیان لە شوێنی خۆیەوە ببنە هێزی پاڵنەر بۆ گەشەسەندنی خودی ڕێكخراوەكە.



و: ئەمیر ئەحمەد عبدالقادر

هۆکارەکانی جنێوو جنێو فرۆشی لای منداڵان!

زۆرێك لە منداڵان هەندێك وشەیان بەسەر دەمدا دێت کە دوورن لە نەریتی کوردەواریو منداڵی ڕۆشنبیرەوە، یان وشەی وا بەکاردەهێنن بەبیستنیان سەرسام دەبیت، کە یەکێك لە منداڵەکانمان ئەم وشانە بەکاردەهێنن، ئایا ئەم هەموو هەڵانە بۆچی دە گەڕێنەوە؟

لێرەدا بە کورتی تەنها باسی (٣) هۆکاری گرنگ دەکەین:

١- پێشەنگی خراپ:

منداڵ کاتێك گوێی لە باوکو دایکی دەبێت وشەی ناشیرینو جنێو بەکاردەهێنن، بێگومان قسەکانیان لە گوێ دەگرێتو باسی دەکات، هەندێك لە دایکو باوکان هەن داوا لە منداڵەکانیان دەکەنو پێیان دەڵێن: (تف لە دایکت بکە، یان جنێو بە خاڵۆت بدە)، ئەگەر وایکرد هەموویان پێی پێدەکەنو سەرسوڕمانی خۆیان دەردەبڕن، بەم قسە دەربڕینەیو ئەو ڕۆح سوکییەی، بۆیە پێویستە لەسەرمان منداڵەکانمان فێری باشترین وتەو جوانترین دەربڕین بکەینو فەرموودەکانی پێغەمبەرمانیان (دروودی خوای لە سەر بێت) فێر بکەین، کە دە فەر موێت: (سباب المسلم فسق وقتاله کفر) متفق علیە، لەگەڵ چەندین فەرموودەو وتەی زانایانی پێشین.

٢- تێکەڵی لەگەڵ منداڵی خراپدا:

خەڵکی سەرجادەو کۆڵان، وشەی خراپو ناشیرین بەکاردەهێنن، ئەویش ئەوەندەی دەڵێتو دووبارەی دەکاتەوە، تاکو لەگەڵیدا ڕادێت، تا وای لێدێت جنێو دەدات بەبێ ئاگاییو هەستی پێناکات کە خراپە لە بەر زۆر بەکارهێنانی ئەم وشانە، بۆیە پێویستە لەسەرمان لە جادەو کۆڵانو لەمجۆرە برادەرانەی کە بە ژینگە دابو نەریتی ئێمە پابەندنین دووربخەینەوە، هەروەها پێویستە باوان دووربین بن لە سەرەنجامی زمان شڕی منداڵەکانیان، کە دەبێتە هۆی ڕووخانی کەسایەتیانو ڕقلێبوونەوەی خەڵك لە دوارۆژدا.

٣- هۆکارەکانی ڕاگەیاندنی دارماو:

ئایا دەزانیت چ جۆرە هۆکارێکی ڕاگەیاندنمان هەیە، وای لێهاتووە لە هەموو هۆکارەکانی تر کاریگەرییان بە سەر منداڵانەوە هەیە، بەتایبەتی لە هەندێك ماڵدا ئەو بۆتە پەروەردەکاری منداڵان، ئەو شتانەی بڵاوی دەکەنەوە لە بیری لادەریو هۆکاری نزمو ڕاگەیاندنی بێئابڕوویی ئاماژە بۆ بانگهێشتی بەرەڵایی وادەکات کە خێزان بە تەواوی لە ناوببات.

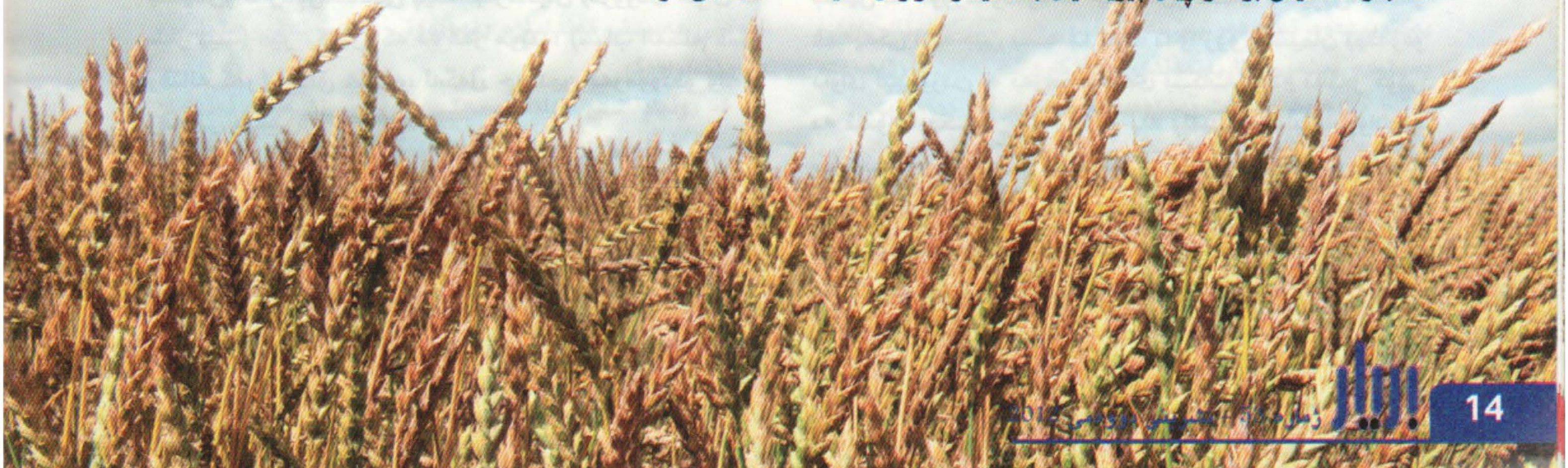
بۆیە پێویستە لەسەرمان منداڵەکانمان وەها پەروەردە بکەین کە دوورکەونەوە لە جنێودانو قسەی ناشیرین، ئەگەر قسەیەکی نابەجێی بەدەمدا هات، ئەوا زوو پەشیمان بێتەوەو داوای لێبوردن لە بەرامبەرەکەی بکات، بەڵام ئەگەر گوێی بە ئامۆژگاریکردن نەدا با بە پلە پلەیی لەگەڵیدا بڕوات لە سزادانیدا، وەکو دەنگ لێراگرتنیو گۆڕینی، هەندێجار کارەکە وادەخوازێت چاوپۆشی لێ بکەیتو گوێی پێنەدەیت بەو دەربڕینانەی ئەگەر دژایەتیکردن بوو، بۆئەوەی دووبارەیان نەکاتەوەو تووشی سەرکەشیو تووڕەیی نەیەت.

درەخشان بەهادین محەممەد

هونەری ئاڵوگۆڕ

جوتیارێـــك، دوای مردنـــی پارچە زەوییەكـــی وەك میرات بۆ خێزانو منداڵەكانی بەجێهێشـــت، هاوســـەرەكەی بۆئەوەی بژێوی منداڵەكانـــی دابیـــن بكات، دەســـتبەجێ بە یارمەتـــی منداڵەكانی زەوییەكـــەی لـــە گەنم چاند، بـــەڵام لەبەرئەوەی شـــارەزای كاری كشـــتوكاڵ نەبـــوو، گەنمەكەی زۆر تەنك دەرچـــوو، ئەمە جگە لە سەوزنەبوونی بەشێك لە زەوییەكە كە بەكەڵكی دروێنە نەدەهات، بۆیە بە نیگەرانییەوە لەگەڵ منداڵەكانی چوو بۆ لای مامۆســـتای ئاواییەكەیـــان كە خاوەن ژیریو دانایەكی زۆربوو، جێگای متمانەو پرسو راوێژی خەڵكی ئاواییەكە بوو، داوای رێگا چارەیەكی لێكرد، مامۆستاش لەگەڵ یەك دوو لە قوتابییەكانی چوونە سەرزەوییەكەو ســـەیرێكی گەنمەكەیان كرد، یەكێك لە قوتابییەكان وتی: (خۆزگە زووتر لە كاتی چاندنی زەوییەكە دەهاتی، ئێســـتا تازە كار لە كار ترازاوەو شـــتێكمان پێناكرێت، ئەم زەوییە تا شـــەش مانگی تر بۆ كشـــتوكاڵ كردن ناشـــێت)، ژنە جوتیارەكە بە بیستنی ئەم قسەیە هێنـــدەی تر خەمبارو نائومێد بوو، دەســـتی بـــە گریان كردو بە خەمێكی زۆرەوە لە مامۆســـتای پرســـی: (واتە هیچ رێگایەك نییە كە بتوانم بەم گەنمە برێك پارەم دەستبكەوێت؟!).

مامۆستا بزەیەكی كردو وتی: (لەوانەیە پارە بە دەست نەیەت! بەڵام دەكرێت ژمارەیەكی زۆر مەڕت دەســـتكەوێت، ئەمەش تەنها ئەوەنـــدەی دەوێت كە چاوەكان رابێنیت بۆئەوەی هونەری ئاڵوگۆڕ فێربیت)، ژنە جوتیارەكەو قوتابییەكانی بەسەرسوڕمانەوە پرسیان هونەری ئاڵوگۆڕ چییە؟ مامۆســـتا وتی: (ئەگەر تا ئێستا لە ژیاندا فێرنەبوون، ئەوا دەبێت قۆڵی بۆ هەڵماڵن تا لە كاتی ئەنجامدانیدا فێربـــن؟) دواتر بـــە قوتابییەكانی گوت: لـــە دوورو نزیك هەموو خاوەن مەڕو ماڵاتەكان ئاگادار بكەنەوە، كە لەمەودوا شوانەكانیان دەتوانـــن هەموو رۆژێـــك مەڕوماڵاتەكانیان بۆ لەوەڕ بێنن بۆ ئەم زەوییە، بە مەرجێ لە بەرامبەر لەوەڕاندنی ژمارەیەكی دیاریكراو لە مەڕەكانیان، بەرخێك وەك حەق دەست بدەنە خاوەن زەوییەكە، خـــاوەن مەڕەكانیـــش لەبەرئەوەی دەستخســـتنی ئالیكو هەبوونی لەوەڕگایەكـــی باش بۆ مەڕوماڵاتەكانیـــان كارێكی دژواربوو بۆیان، بۆیە دەستبەجێ مەرجەكەیان قبوڵكردو هەرچەند رۆژێك بەشێك لـــە زەویەكە دەبووە لـــەوەڕگای ژمارەیەكی زۆر لە مەڕەكان. دوای تێپەڕبوونـــی دوو مانگ دووبارە ژنـــە جوتیارەكە چووەوە بۆ لای مامۆســـتاو پێی گوت: (ئێستا ســـەد بەرخی گەورەو بچوكی هەیە، هەڵبـــەت هەموو گەنمەكەش تەواو بـــووەو خاكی زەوییەكەش بە هۆی پاشـــەڕۆی مـــەڕەكان زۆر گونجاوو لەبار بووە بۆ كشـــتوكاڵی ســـاڵی داهاتوو، بەڵام چۆن دەتوانم ئەم هەموو بەرخە بە تەنیایی گەورە بكەم، منداڵەكان شیرو خواردنیان پێویستە، چاودێریكردنی ئـــەم هەموو بەرخە بە تەنهایی بە من ناكرێت، ئەمە جگە لەوەی كە بەرخەكانیش بۆ لەوەڕیان پێویستیان بە ئالیكو خواردن هەیە، كـــە من نیمە!؟) مامۆســـتا بە بزەوە بە یەكێك لـــە قوتابییەكانی گوت: (برۆ بەرخەكان بكەن بە سێ بەش، بەشێكیان ببە بۆ بازاڕ، ئەگەر كەســـێك پارەی نەختی نەبوو، ئـــەوا بیانگۆڕەوە بە چەند مانگایەكی شیردەرو كەمێك ئالیكو گەنمو خۆراك، بەشێكی تریان بدە بە خاوەن مەڕو ماڵاتێك بۆئەوەی لەگەڵ مەڕەكانی خۆیدا بە نیوەیی بەخێویان بكات، بەشی سێیەم بدەنە ژنەكە بۆئەوەی خۆی بیرێكیان لـــێ بكاتەوەو چارەیەكیان بۆ بدۆزێتـــەوە!! ئەو دەبێت تێگەشـــتبێت كە پێویســـت نییە هەمیشـــە هەموو كارەكانی خۆی ئەنجامـــی بداتو دەتوانێت بە هونەری گۆڕینەوەو هاوبەشـــكردنی كەسانی تر لە سامانو داراییەكەیو سوودگەیاندن بە كەسانی جێی متمانـــەو رێك، ئەو كارەی كە بە خۆی ناكرێت بە هۆی كەســـانی تـــرەوە ئەنجامی بدات)، قوتابییـــەكان ئەم كارەیان كردو ژنەكەش بە دەســـتی پـــڕو چاوانی بە ئومێدەوە گەڕایەوە ســـەرماڵو ژیانی خۆی. ســـاڵی دواتر لە وەرزی چاندنو كشـــتوكاڵكردن، مامۆســـتاو قوتابییەكانی چوون بۆسەر زەوی ژنە جوتیارەكەو بینیان پیاوێك لەگـــەڵ كوڕو ئەندامانـــی خێزانەكەی بە خۆشـــیو تامەزرۆییەوە ســـەرگەرمی كاركردننو زەوییەكەیان بە باشی بۆ تۆوكردن ئامادە كردووە، مامۆســـتا لە بارەی زەویو كرێی كاركردنیان پرسیاری لە پیاوەكە كرد، پیاوەكەش لە وەڵامدا وتی: (لە خزمو خوێشی دووری خاوەنـــی ئەم زەوییەن، ماوەیەكە بەهۆی زەرەرەوە باری ئابوریمان زۆر خراپ بووە، بە جۆرێك كە تەنانەت ســـەرپەناو شوێنێكیشمان بۆ نیشـــتەجێبوونو حەوانـــەوە نەبوو، ئەم ژنـــە جوتیارە قبوڵی كـــرد لە كـــۆگای كێڵگەكەیدا بژین، بە مەرجـــێ ببینە چاودێر بۆ خۆیو منداڵەكانیو كاری چاندنو دروێنەی زەوییەكەش لە ماوەی ســـاڵێكدا بۆ ئەنجـــام بدەین، ئـــاگاداری مەڕوماڵاتەكانـــی بین. لە بەرامبەردا كرێیەكی باشـــمان پێدەدات، ســـەرەڕای پێدانی گۆشتو گەنـــم، لە كاتـــی دروێنەی گەنمەكەدا هەندێـــك گەنمان بۆخۆمان پێدەدات، هەموولا ڕازین، ئەو جێی حەســـانەوەو كارو خواردن بە ئێمـــە دەداتو بووەتە چاوی ئومێدو پشـــتیوانی ئێمە، ئێمەش بە دڵوگیان ئیشو كاری بۆ دەكەین. مامۆســـتا بە پێكەنینەوە ڕووی لـــە قوتابیەكانی كردو وتی: (ئەم هەمـــان مەهارەتی گۆڕینەوەیە، هەمیشە كەسێ هەیە كە نیازمەندی شتێكە كە ئێوە هەتانە، بەڵام پێویستان نییەو بەكاریناهێنن. لە بەرامبەریشدا ئەو شتێكی هەیە كـــە ئێوە پێویســـتانەو گرفتی ئێوە چـــارە دەكاتو بە كەڵكی ئەو نایەت. بۆیە بەهۆی هونەری ئاڵوگۆڕەوە دەتوانن پێویســـتییەكانی یەكدی فەراهەم بكەینو گرفتو بەربەســـتە سەختەكانی ژیانیش تێپەڕێنیـــن. ئەمـــە هەمـــان ئەو رازەیـــە كە ئەو ژنـــە جووتیارە، ســـەرەتا نەیدەزانی، بۆیە بووە هـــۆی ترسو نائومێدی بۆی، بەڵام كاتێك زانیو جێبەجێی كرد، بووە ســـەرچاوەی ئومێدو پشتیوانی كەسانی تر.



هەلی کار بۆ...

ڕۆژنامەنووسێکی تایبەت بە چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسانی پسپۆردا، لە بوارە مرۆییە جیاجیاکاندا.. بەم مەرجانەی خوارەوە:

١- دەرچووی یەکێك لە کۆلێژە مرۆڤایەتییەکان بێت.

٢- ئەزموونی لە چوار ساڵ کەمتر نەبێت، لە بواری ڕۆژنامەوانیدا.

٣- تەمەنی لە (٣٥) ساڵ زیاتر نەبێت.

هەلی کار بۆ (٢) کارمەندی بواری ڕیکلامو بازاڕسازی:

١- دەرچووی زانکۆ، یان پەیمانگا بێت.

٢- ئەزموونی کاری لە (٢) ساڵ کەمتر نەبێت.

٣- تەمەنی لە (٣٥) ساڵ زیاتر نەبێت.

ڕێژەی لە (٢٠٪)ی هەموو ڕیکلامێك بۆ خۆی دەبێت.

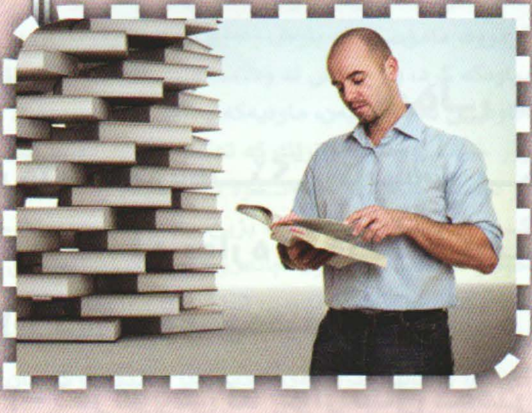
بۆ ناونووسین پەیوەندی بکە بە نوسینگەی گۆڤاری (بڕیار)ەوە.

بۆ زانیاری زیاتر پەیوەندی بکە بەم ژمارە تەلەفۆنەوە:

٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

گەشەپێدان











نامەیەك بۆ خۆم!

زاهیر زانا

پاش سلاوو ڕێز، ئومێدی ئەوپەڕی شادیو کامەرانیو تەندروستیت بۆ دەخوازم، من تێگەیشتووم (بەچی دەچێت هەموو دنیا ببەمەوەو تۆ بدۆڕێنم)، تۆ بۆ من بە بایەخو گرنگییەکی گەورەت هەیە، منیش لە تۆ ئەزیزترم نییە! هەوڵو هەڵوێستو کارە باشەکانت بەرزدەنرخێنمو ڕێزی ماندوبوونەکانت دەگرم، سوپاست دەکەم کە ئاستەنگو لەمپەرەکانی ناو ژیان بێزاریان نەکردویتو کۆڵیان پێ نەداویتو ڕووە فریودەرەکانی دنیاو شادیو خۆشییەکانیش بێ ئاگایان نەکردویت، خۆشحاڵم کە ژیانت باش ناسیووە کە پڕە لە هەورازو نشێوو بەرزاییو نزمایی، وەك سروشتی جوگرافییەکەیو ساردیو گەرمی هەیە، وەك وەرزەکانی گوڵو دڕکی تێدایە، بە وێنەی باخو باخچەکانیو گورگو مەڕی هەیە، ترشیو شیرینیو تامی جیاوازی هەیە، وەك وێنەی جۆراوجۆری میوەکانی..

ئاسودەم بەوەی گەر بەشێك لەچارەسەر نەبوویت، نەشبوویتە گرفتو کێشە، دەمەوێت هەندێك شتت وەبیر بهێنمەوە کە وادەزانم پیادەکردنیان سودو کەڵکی زۆری دەبێت، کە بەدڵنیاییەوە بۆ ژیانی خۆت باشترە.

ئەزیزەکەم، لەگەڵ دەوربەردا بە جۆرێك ڕەفتاربکە کە حەزدەکەیت ئاوا ڕەفتارت بەرامبەر بکەن، خۆت بخەرە جێگای ئەوان، گەر چاکەیان لەگەڵدا کردی ئەوا پێزانو سوپاسگوزاربەو گەر پێچەوانەشبوو، ئەوا پاساوو بەهانەیان بۆ بهێنەرەوەو بزانە کە هەموو مرۆڤێك شایەنی هەڵەو کەمو کورییە، ئەگەر دەتەوێت ئەوان وەك فریشتە ڕەفتار بکەن، ئەوا پێویستە تۆ بەهەشتێکت بۆ دروست کردبن.

خۆشەویستم لە هەڵبژاردنی هاوڕێو دۆستەکانتدا زۆر وشیارو بەئاگابەو لە پاراستنیشیان لێزانو وریاتربە، نەکەی لە ترسی تەنهایی گوێ نەدەیتێو هاوڕێیەتیو هاوسەرگیری لەگەڵ کەسی خراپدا بکەی، تەنهایی زۆر باشترە لەوەی لەگەڵ خراپەکاراندا بیت، هەروەك تەنهایی هێندە شتێکی ترسناك نییە، لانی کەم خۆت بە تەنها هاتویتە دونیا. بیریشت بێ، دوژمنایەتی کەس مەکەو هەوڵبدە دوژمنو نەیار بۆ خۆت دروست نەکەیت، چونکە بستێك زەوی بەسە بۆ دووکەس کەیەکتریان خۆشبوێت، بەڵام هەموو دنیا جێگەی دووکەسی تیانابێتەوە کە ڕقیان لەیەکە، لە بەرامبەر هەموو ئەو هۆکارو بارودۆخانەدا کە دەیانەوێت بتکەنە مرۆڤێکی پەستو تووڕەو تۆڵەسێن، خۆ ڕاگربەو میهرەبانیو لێبوردنت فراوان بکە، لەبەرئەوەی سنگفراوانیو لێبوردەییو میهرەبانی پێوەری مرۆڤی گەورەو بەهێزن، ئەمانە تەنها خەسڵەتێکن کە چاوەڕێی خراپەیان لێناکرێت، لەبەرئەوە هەمیشە لەگەڵ هەموان میهرەبانبە، وەکو باران بەسەر کێڵگەی هەژارو دەوڵەمەندیشدا ببارێ، بێ گوێدانە ڕەنگو ڕەگەزو جۆر.

ئای چەند ستەم دەکەی ئەگەر زانستو زانیاری بە دینارو دراو بگۆڕیتەوە،ماڵو سامانی دونیا خراپ نییە، بەڵام ئەگەری لەناوچوونی هەیەو دەبێت تۆ ئەو بپارێزیت، لە کاتێکدا حیکمەتو دانایی تۆ دەپارێزێو خەزێنەیەکە هەمیشە لەبەردەستدایەو فریادڕەسێکە هەردەم لەگەڵتایە. یادت بێت زانستو پارەو سامان لەخۆباییت نەکەن، چونکە لەخۆباییبوون باڵت بۆ دروست ناکاو ناتفڕێنێ بۆ ئاسمان، بەڵکو قاچت دەشکێنێو بچوکت دەکاتەوە.

بیرت نەچێت کاتێك لە پلەو پۆستێکی بەرزدایت، چاوت لەو قۆناغانەی خوارەوەبێت کە لێوەی هاتویت، بۆئەوەی لوتبەرزو یاخی نەبیتو هەست بەو بەخششە بکەیت کە پێتدراوە، هیچ شتێك بێبایەخو کەم تەماشا نەکەیت، چونکە هەر شتەو بایەخی خۆی هەیەو دەشێت بەهۆی نەبوونو لە کارکەوتنی بچوکترین شتەوە گەورەترین شت پەکی بکەوێت. هەروەك دەشێت بەردی زۆر بچوك شوشەی زۆر گەورە بشکێنێ!

ئاگاداربە تەنها خۆت بۆ ژیان ئامادە نەکەیت، بەڵکو دەبێت بۆ مەرگیش ئامادەبیتو هیچ ترسو دڵەڕاوکێیەکیشت نەبێت، بە گەنجیو هێزو جوانیو بوون نەنازێو پیریو لاوازیش نەتترسێنێو لە چالاکیو جموجۆڵت نەخەن، لە سەرکەوتنو شکستەکانت دەفتەری ئەزموونەکانت بهۆنەرەوە، لە مردن مەترسە، لەوە بترسە کاتێك زیندویت هەستی دەروونو ئیرادەو ویژدانت بمرێ، چونکە ئەوە نەك هەر مردنە، بەڵکو لەناوچوونو فەوتانە.



ن: د.حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی

خواردنەوە گازییەکان ۱ / ۳

یەکێکی تــر لە ســەرچاوە خۆراکییە مەترســیدارەکان خواردنەوە گازییەکانــە (soft drinks). کە بووەتە بەشــێکی گرنگ لە ســفرەو خوانی زۆرێك لە خێزانەکان! هەروەك چۆن بووەتە تەواوکەرێکی گرنگی ژەمە خێراکان.. زۆرێك لە لاوان بە ڕاشــکاوی دانیانناوە بەوەی خواردن بەبێ خواردنەوە گازییەکان چێژێکی ئەوتۆی نییە!

بەڵام لێرەدا دوو پرسیار دێنە گۆڕێ:

- ئایا خواردنەوە گازییەکان ئەوەندە خراپە کە مەترسی دروستبکات لەسەر تەندروستی منداڵانو لاوان؟

- ئایا خواردنەوە گازییەکان دەبێتە هۆی قەڵەوی لای ئەو کەسانەی کە بە زۆری دەیخۆنەوە؟

١- خواردنەوە گازییەکان چییە؟

خواردنــەوە گازییــەکان خواردنــەوەی دروســتکراون، مــاددەی پارێزەر(مــواد حافظة)یان بۆ زیادکراوە، هاوڕێ بە گازی دوانۆکســیدی کاربــۆن(CO_2)و هەنــدێ تــام کە چێژێکــی جیاواز دروســتدەکات لە خواردنەوەیەکی گازییەوە بۆ ئەوی تر.

ئەوەی جێی سەرنجە هیچ پێکهاتەیەکی خۆراکی بەسوودی تێدا نییە کە شایەنی باس بێت، جگە لەو وزە گەرمیەی کە لە شەکرەکانەوە بەرهەمدێت.

تەنهــا قوتویــەك لە خواردنــەوە گازییــەکان لە نێــوان (١٥٠-١٨٠) گەرمۆکە وزەی لەخۆگرتووە.

بــەڵام خواردنەوە گازییەکانی کە ناســراوە بە (دایــت) تەنها یەك گەرمۆکــە وزە لەخۆدەگرێت، ئەمەش نابێتە هــۆی زیادکردنی ئەو وزە گەرمییەی کە مرۆڤ لەگەڵ خواردندا وەریدەگرێت، خواردنەوەکانی کۆلا ماددەی کافینی لەخۆگرتووە، بەڵام کەمترە بە بەراورد لەگەڵ قاوەو چا.

٢- جۆرەکانی خواردنەوە گازییەکان:

خواردنەوە گازییــەکان دەگۆڕێت بە پێی ئەو تامەی کە بۆ پێکهاتە بنچینەییەکانــی خواردنەوە گازییەکان زیاددەکرێت، واتە: ئاوو شــەکرو ماددەی پارێزەرو گازەکان، تامەکانیش ئەمانەن:

- کۆلا: زیاددەکرێت بۆ بیبسیو کۆکا کۆلا.
- لیمۆ: زیاددەکرێت بۆ سێڤن ئەپو سپرایت.
- پرتەقاڵ: زیاددەکرێت بۆ میرەنداو فانتا.
- ترێ: زیاددەکرێت بۆ خواردنەوەی ڤیمتۆ.
- میوە کۆکتێلەکان.

٣- بەهای خواردنەوە گازییەکان:

• خواردنەوە گازییەکان شلەیەکە بڕێکی زۆری لەو شەکرانە لە خۆگرتووە کە بەهایەکی خۆراکیان نییە، لەگەڵ بڕێکی زۆر کەم لە خوێیەکان.

• هەموویــان بەهایەکی خۆراکــی نزمیان هەیە، پرۆتینو چەوریو ڤیتامینو کانزاکان لەخۆناگرن.

• ئەو خواردنەوە گازییانەی کە تایبەتن بە تووشــبوانی نەخۆشــی شــەکرەو پارێزکاران (واتە: خواردنەوەی دایت)، پێکهاتەکەی هاوشێوەی خواردنــەوە ئاســاییەکانە، جگە لەوەی کە شــەکر گۆڕاوە بــە ئاوێتەی ئەسپرتام، یان ئاوێتەیەکی تر.

٤- ئایــا خواردنــەوە گازییــەکان لــە ڕووی تەندروســتییەوە هیچ مەترسییەکیان هەیە؟

ئەوەی کە زانایانی بواری خۆراکی بە ڕێژەیەکی زۆر نیگەران کردووە جێگرتنەوەی شــەربەتو شیرە بە خواردنەوە گازییەکان، لێکۆڵینەوەکان دەریانخســتووە کە لاوانو تازەپێگەیشــتووان ســەرەتا بــە بڕێکی کەمی خواردنەوە گازییەکان دەســت پێناکەن، پــاش ماوەیەك بە تەواوی جێ بە شــەربەتو ئاو لەگەڵ خــواردن لەق دەکەن، پڕکردنــەوەی گەدە بە خواردنەوە گازییەکان، واتە نەمانی جێگە بۆ خواردنەوەکانی تر!

أ- شەکر لە خواردنەوە گازییەکاندا:

• یەك قوتو بە قەبارەی (٣٦٠ میللی لیتر) بڕی دە کەوچکی بچوك لە شەکری لەخۆ گرتووە! ئەم شەکرەش لەو جۆرەیە کە زۆر بە ئاسانیو خێرایــی ئەمژرێــت (لــە ڕووی هەرســەوە)و لەبەرئەوەی کە جەســتە پێویســتی پێی نییــە زۆر بە خێرایــی دەگۆڕێ بۆ چــەوری کۆگاکراو، پەیوەندییەکی پتەو هەیە لە نێــوان خواردنەوە گازییەکانو زیادبوونی کێشی لەشو زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە.

• جۆرەکانــی (دایت)ی بێ شــەکر، جێگرەوەکانی شــەکری تێدایە، کە هەندێك لەم جێگرەوانە دەبنە هۆی هەستیاری "حەساسیەت" لەلای هەندێ کەس وەکو: سەرئێشە سوربوونەوەی پێست.

بەڵام لەڕووی پەیوەندی نێوان جێگرەوەکانی شــەکرو تووشبوون بە شێرپەنجە، وەکو ماددەی سکرین، ئەوا ئەم گریمانەیە لاوازە، لەبەرئەوەی ئــەو بڕەی کە لــە خواردنەوە گازییەکاندا هەیــە بڕێکی زۆر کەمە، کە ئەمەش لاشە دەتوانێ مامەڵەی لەگەڵدا بکات.

تەواوکەری ئەم بابەتە لە ژمارەی داهاتوودا دەخوێنیتەوە....

چیا عەبدوڵا



ڕێژەی شکستەکانت بەرز بکەرەوە!!

ڕێژەی شکستەکانت بەرزبکەرەوە:

جارێـك نووسـەر (ئارسـەر جـۆردون) لـە (تۆماس جی واتسـون، دامەزرێنەری شەریکەی (ibm) نزیکبووەوەو لێی پرسی: وەك نوسەرێك چۆن توانیوتە بەو خێراییە سـەرکەوتن بەدەسـتبهێنیت؟ (تۆماس جی واتسون) یەکێکە لە ناودارە ئەمریکاییەکان لە جیهانی بەڕێوەبردنی کاردا)، بەم چەند وشـە پڕ مانایە وەڵامی دایەوە: (گەر دەتەوێت بەشـێوەیەکی خێرا سـەرکەوتن بەدەسـتبهێنیت، ئەوا دەبێت ڕێژەی شکستەکانت بەرز بکەیتەوە، چونکە سەرکەوتن لەوسەری پەتی شکستدایە).

لە ڕاسـتیدا چەندە ڕێژەی جارەکانی شکسـتت بـەرز بکەیتەوە، ئەوا ڕێژەی ئەگەرەکانی سـەرکەوتنی گەورەت لە نسـیبی تۆ دەبێت، شکسـتەکانت ئامـادەت دەکـەن بۆ سـەرکەوتنی گـەورە، لەبەر ئەو هۆکارەیـە لە دوای هەر لێدانێکی باش، یان شـتێکی باش، لێدانێکی خراپ، یان شـتێکی خراپ دێت، کاتێك گومانیشـت بۆ دروستدەبێت، ئەوا (ڕێژەی شکستەکانت بەرز بکەرەوە)، چونکە چەندە زیاتر هەوڵ بدەیت کارەکان ئەنجام بدەیت، ئەوا تۆ لە سەرکەوتن نزیك دەبیتەوە، تۆ ئەو کاتە بەسـەر ترسـەکانتدا سـەردەکەویت، ئـەو کارە ئەنجام بدەیـت کە لێی دەترسـیت، بەم کارەشـت هەرگیز ترس دەسـەڵاتی نامێنێت بەسەرتدا.

ژیری تۆ، وەك سیدییەکی پتەو وایە:

هەمـوو ئەو شـتانەی لـە بارەی خۆتـەوە دەیانزانیـت، هەموو تێگەیشـتنەکانت لەسـەر یادەوەرییەکـی تایبـەت بە کەسـێتی تۆ تۆمارکراوە، ئەویش وێنەی خودیتە، وێنەی خودیت لە بارەی خۆتەوە ئەو ئاسـتی هەموو ئەو شـتانە دیاریدەکات کە تۆ پێی هەڵدەستیت، ئەوانەشی کە پێشبینی دەکەیت. لە دەرەنجامی یاسای بەرامبەردا، تۆ لەسەر ئاستی دەرەکی بە جۆرێك مامەڵە دەکەیت کە هاوتایە لەگەڵ وێنەی خودیت لەناوەوە. لەسەر ئەم بنەمایەش هەر چاکسازییەك لە ژیانتدا پەیوەستە بە گۆڕانو چاکسازی لە وێنەی ناوەکیتدا.

هەر یەکێك وێنەیەکی گشتی ناوەکی هەیە کە لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشـتنانە دروستبووە، سەبارەت بە خۆیو تواناکانی، ئەم چەمکە تێگەیشتنەش بەرامبەر بەو هەموو ئەزموونو بڕیارو تاقیکردنەوانە لەسەرکەوتنو شکستدا، لەگەڵ ئەو بیروبۆچوونو زانیاریو هەڵچوونو ڕای جیاواز سـەبارەت بـە ژیانی تایبەتیت تا ئەم چرکەسـاتە، ئەم وێنـە خودیـەش بەشـێوەیەکی گشـتی لـە توانایدایە ئـەو ڕێگەو پێکهاتەیـە دیاری بکات کە بیری پێدەکەیتەوەو هەسـتی پێدەکەیت بەرامبەر بەخودت، لەسەر ئەو بنەمایەش دەتوانیت ئاستی تواناکانت بەشێوەیەکی گشتی بپێویت.

وێنەی خودیت بە بچوککراوەیی:

هەروەهـا چەنـد زنجیرەیەکی پێکەوە بەسـتراوی (وێنەی خودی بچووککراوەت) هەیە، کە هەموویان پەیوەندییان پێکەوەیەو بە هەموویان وێنەی خودیت دروسـتدەکەن، واتە بـۆ هەرلایەنێکی ژیانت وێنەیەکی خودیـت هەیـە کە بـەلای تۆوە گرنگـە، بەمجۆرە ئەو وێنـە خودییە بچوکـە بۆت دیـاری دەکات، لەو لایەنـەی ژیانتدا چـۆن بیربکەیتەوە هەسـت بکەیت ڕەفتار بکەیت، بۆ نموونە تـۆ وێنەیەکی خودیت هەیە سەبارەت بە تەندروستیتو ئاستی توانای جەستەیت، هەروەها سەبارەت بە بڕی ئەو خۆراکەی دەیخۆیت، ئەو وەرزشانەی کە ئەنجامی دەدەیتو لەگەڵ ڕێژەی ڕەزامەندی خەڵك لەبارەی تۆوە، بەتایبەتیش ڕەزامەندی ڕەگـەزی بەرامبەر، وێنەیەکی خودیت هەیە سـەبارەت بەوەی چ جۆرە هاوسەرێك، یان باوکێکیت، هەروەها دەربارەی بەهای هاوڕێیەتیت بەلای هاوڕێکانتـەوە، دەربارەی زیرەکیت، ئاسـتی توانای فێربوونو لێهاتویت، وێنەیەکی خودیت هەیە سەبارەت بە هەموو ئەو وەرزشانەی ئەنجامیان دەدەیت، هەر چالاکییەك کە تیایدا بەشداری دەکەیت، لەگەڵ ئەمانەشدا تواناییت لە بارەی لێخوڕینی ئۆتۆمبیلەوە.

وێنەیەکی خودیت هەیە سـەبارەت بەلێهاتوییـت لە کارەکەتدا، بگـرە تواناو لێهاتویـت لە هەمـوو لایەنەکانی ژیانتـدا، وێنەیەکی خودیت هەیە سـەبارەت بـەو بڕەپارەیەی کە بەدەسـتی دەهێنیتو پاشەکەوتی دەکەیتو دەیخەیتە بواری وەبەرهێنانەوە، ئەمەش شتێکی شەرمەندیە. لە ڕاستیدا تۆ هەرگیز ناتوانیت لەو بڕە پارەیە زیاتر، یان کەمتر بەدەسـتبهێنی لە ئاستی وێنەی خودیت، لە بارەی بواری مادییەوە، گەر دەتەوێت بڕێکی زیاتر پارە بەدەسـتبهێنی، پێویسـتە ئەو تێگەیشـتنو بیرو باوەڕانەت دەربارەی خودت لە بەدەسـتهاتنی مادی بگۆڕیت، ئەمەش لایەنێکی گرنگە لەم کتێبەدا.

سەرچاوە: بیرکردنەوەت بگۆڕە، ژیانت بگۆڕە! برایان تریسی

حەوت کلیلی سەرکەوتن بۆ ماموستایان



ئارام نەبی مەحمود

خوێندنگە بریتییە لە ماڵی دووەمی فێرخواز، دوای خێزان، خوێندنگە ڕۆڵێکی دیارو بەرچاو دەگێڕێت لە پێگەیاندنی نەوەی نوێ بۆ وڵاتەکەمان، بنکەی بایەخدانە بە زانستو زانیاری، گرنگیو گەورەییەکەی لەوەدایە کە هەڵگری ئەرکێکی پیرۆزە کە بریتیە لە پەروەردەکردنو فێرکردن.

پەروەردەکردن، ئەو ئەرکە هەستیارەیە کە پێویستی بە کەسانی پسپۆڕو شارەزا هەیە، کەسانی بە ئەزموونو ئەمەکدار، کەسانی خاوەن هەستو ویژدان، کەسانێك کە ڕاستەوخۆ دوای دایكو باوك ئەرکی پەروەردەکردنی ڕۆڵەکانمان بسپێرین پێیان، کەسانێك کە بەوپەڕی متمانەبەخۆبوونەوە بەرپرسیارییەتی ئەو ئەرکە بگرنە ئەستۆ.

گومان لەوەدانییە شیاوترین کەسانێك بۆ ئەم ئەرکە پیرۆزە ماموستایانن، کە بەڕاستی پەرروەرشیارانێکن کە وشە بۆ پێناسەکردنیان چنگ ناکەوێت.

بەڵام بەداخەوە ئەگەر ئێمە لە واقیعدا بژینو خەیاڵ نەکەین، ئەمڕۆ دەبینین پێگەی ماموستا لە خوێندنگەکاندا بەهایەکی ئەوتۆی نەماوە، ئەمە بەشەرمەزارییەوە دەڵێم: ماموستایان به چاوێکی کەم سەیردەکرێن، بەڵکو زۆرجاریش بیستومانەو بینیومانە کە ماموستا کەوتۆتە بەر هەڕەشەو لێدانو زەبری فێرخوازانییەوە، بێگومان فەراهەمهێنانی دۆخێکی ئاوا هۆکاری خۆی هەیە، هەموو هۆکارەکانیش بەرپرسیاریەتییەکەی لە ئەستۆی خوێندنگەو ماموستایانو فێرخوازاندایە.

بۆیە لەم بابەتەدا ڕووی پێنووسەکەمان دەکەینە ماموستایانی خۆشەویست، بە هیوای ئەوەی ببێتە زەنگێكو بدرێت بە گوێچکەی ماموستایاندا، ئەمەش لە پێناو ئاگادارکردنەوەو ورياکردنەوەیان، بۆئەوەی زیاتر هەستیاربن لە مامەڵەو هەڵسوکەوتیان لەگەڵ فێرخوازاندا.

ماموستا گیان... فەرموو لە خوارەوە ئەو کلیلو هۆکارانە بخوێنەرەوە کە هاوکاریت دەکەن بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن:

١- ڕێزو خۆشەویستی: بناغەی پەیوەندییەکانت لەگەڵ فێرخوازاندا لەسەر بنەمای ڕێزو خۆشەویستی بینا بکە، چونکە ئەگەر هەرپەیوەندییەك لەسەر بنەمای ڕێزو خۆشەویستی بینابکرێت، ئەوا پەیوەندییەکی پتەوو تۆکمەو دوور لە کێشەو گیروگرفت دێتە ئاراوە.

ئەمەش تەواو پێچەوانەی پەیوەندی مامۆستاو فێرخوازی ئەمڕۆمانە کە بیناکردنی پەیوەندییەکەیان لەسەر بنەمای ترسە، ئەگەر هەر مامۆستایەکیش بیەوێت فێرخوازان بەهۆی ترسەوە ڕێزی لێبگرن، ئەوا کارێکی هەڵە دەکاتو شکستدێنێت لە گەیاندنی پەیامەکەی، چونکە دەبێتە هۆی ڕق هەڵسانی فێرخوازان، بەمەش فێرخوازان دووردەکەونەوە لەو جۆرە مامۆستایانە.

کەواتە ئەو کات تۆ لە یەکەم هەنگاوت شکست دێنیت، ڕەنگە هەمان شکستیش بەرۆکی فێرخوازان بگرێت، لێرەدایە کێشەکان سەرهەڵدەدەنو توندوتیژییەکان دەست پێدەکەن.

٢- پەروەردەکردن، پاشان فێرکردن: مامۆستای بەڕێز، ئەگەر وابیربکەیتەوە کە تەنها ئەرکت گەیاندنی زانست بێت، ئەوا تۆ لە هەڵەدایت، نەخێر ئەرکی تۆ زۆر لەوە گەورەترو پیرۆزترە کە بیری لێدەکەیتەوە، ئەرکی تۆ پێش فێرکردنو پێدانی زانست، بریتیە لە پەروەردەکردن بە پەروەردەیەکی ڕاستو دروست.

٣- تۆ پێشەنگیت بۆیە ئاگاداری ڕەوشتەکانت بە: مامۆستای ئازیز... دەبێت لە هەڵسوکەوتو مامەڵەت لەگەڵ فێرخوازاندا نەرمونیانو لەسەرخۆبیت، ئارامگرو خۆڕاگربیت، دڵسۆزو بەوەفاو لێبوردە بیت، ڕووخۆشو دەم بە خەندە بیت، دوورکەرەوە لە توڕەبوونو هەڵچوون، دوورکەرەوە لە وشەی زبرو مامەڵەی توند، دوورکەرەوە لە هەموو ئەو گوفتارو ڕەفتارانەی کەسایەتیت لەکەدار دەکەن، چونکە تۆ پێشەنگی، پێشەنگیش دەبێت نموونەیی بێت لە گوفتارو ڕەفتارەکانیدا.

٤- لەگەڵ فێرخوازان هاوڕێ بە: مامۆستاگیان... هاوڕێیەتی کردنی فێرخوازان، دەرگایەکی گەورەت لەبەردەمتدا والآدەکات، بۆ بەجێهێنانی ئەرکەکەت، ئەم هاوڕێیەتی کردنە سوودی زۆر بە مامۆستا دەگەیەنێتو بەم نزیکبوونەوەیەش لێیان، وادەکەیت خۆشەویستیان مسۆگەر بکەیت، هەر فێرخوازێکیش مامۆستای خۆشبوێت، بەو هۆیەوە وانەکەو زانستەکەی خۆشدەوێت، هەر ئەمەیە دەبێتە هۆی سەرکەوتن لە کارەکەت.

٥- لێدان چارەسەر نییە: مامۆستا گیان... هەرگیز پەنامەبە بەرلێدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت لەگەڵ فێرخوازان، چونکە لێدان چارەسەری کێشەکان ناکات، بەڵکو قوڵتری دەکاتەوەو دەیکاتە برینێکی قوڵ، هەر پەروەرشیارێك چەکی دەستی لێدان بێت، بە دڵنیاییەوە پەروەرشیارێکی دۆڕاوو شکستخواردوی لێدەردەچێت، بۆ دەبێت فێرخواز تاقەتی بینینی مامۆستای نەبێت؟ ئەگەر وابێت ئەی چۆن تاقەتی ئامادەبوونی وانەی هەبێت؟

ئەو جۆرە مامۆستایانەش تووشی کێشەی زۆر دەبنەوە لەگەڵ فێرخوازاندا، چونکە ڕۆژێك دێت دەگاتە ئەو ئاستەی مامۆستا بکەوێتە بەر قسەی ناشیرینو جوێنو زۆرجاریش ببێتە کێشەی گەورە لەگەڵ فێرخوازان.

مۆستا گیان، بۆ چارەسەری کێشەکان، دەتوانیت لەبری لێدانو زەبرو زەنگ، سوود لە گفتوگۆی کراوە وەربگریت، هەر کات هەستت کرد فێرخوازێك بێتاقەتە، یان ئەرکی ڕۆژانەی جێبەجێ ناکات، یان بەشداری وانەکان ناکات، پێویست ناکات لێی گەورە بکەیتو لەناو فێرخوازان بەقسەی ناشیرینو توند ئاگاداری بکەیتەوە، یان بچیت بەڕێوەبەری لێ ئاگادار بکەیتەوە، لەو بڕوایەدام پێویست بەم کارانە ناکات، چونکە دەبێتە هۆی گەورەکردنی کێشەکەو توڕەبوونی فێرخوازەکە، لەبری ئەو ڕێگایانە هەڵسە بەجیاکردنەوەی فێرخوازەکە لە تەواوی فێرخوازەکانی تر، پاشان بە هەڵسوکەوتی نەرمو لەسەرخۆ، بەقسەی جوانو خۆش هەوڵبدەو بزانە کێشەی چییە؟ بزانە هۆکاری دواکەوتنی لە خوێندن چیە؟ کە لە هۆکارەکە دڵنیابوویت پاشان دەست بکە بە چارەسەری گونجاو بۆئەوەی قوتابییەکە بزانێت کەسێك هەیە گوێی لێدەگرێتو خوشیدەوێتو هەوڵی چارەسەری کێشەکانی دەدات، ئەمەش لە پێناو فەراهەمهێنانی مرۆڤێکی نموونەیی بۆ ژیان.

٦- کێشەکانت لەگەڵ خۆتدا مەبە بۆ خوێندنگە: مامۆستا گیان... ڕەنگە ڕۆژێك لە ڕۆژان بە هۆی کێشەی تایبەتیو خێزانییەوە دەروونت نائارام بێت، یان ڕەنگە قەڵسبوونو توڕەبوونت لە کەسێك بوو بێتە هۆی پەستبوونت، بۆیە مامۆستا گیان بە دەروونێکی ئارامەوە بڕۆ بۆ هۆڵەکانی خوێندن، چونکە زۆرجاربووە ئەو ڕقو توڕەییەی کە مامۆستا لە دەرەوە هەڵیگرتووە بە فێرخوازانی ڕشتووەو کوڵی دڵی بە ئەوان هەڵماڵیووە، کە ئەمەش سەرەنجام دەبێتە نانەوەی کێشە بۆ مامۆستا.

هەروەها هەرگیز نابێت مامۆستا لە کاتی وانە وتنەوەدا خەریك بێت بەکاری تایبەتی خۆی، مامۆستا هەیە لە کاتی وانە وتنەوە بە تەلەفۆن مامەڵەی زەویو زارو ئۆتۆمبێلو شتی تری کردووە، ئەمەش خیانەتێکی گەورەیە دەرهەق بە فێرخوازان دەکرێت.

٧- خوێندنەوە: مامۆستای بەڕێز، بۆئەوەی بتوانیت بەردەوام بیت لە پەروەردەو فێرکردن، بۆئەوەی دانەبڕێیت لە زانستو زانیاری، لە پێشکەوتنو داهێنان، پێویستە بە بەردەوامیو بەبێ وچان بخوێنیتەوە، بۆئەوەی ئاگاداری سات بەساتی گۆڕانکارییەکان بیت.

خوێندنەوە گەورەترین مامۆستایە بۆ مرۆڤ، خوێندنەوە بۆ چالاککردنی بیروهۆشە، خوێندنەوە گەشەپێدانی خودە، خوێندنەوە فێری دەیان ئەزموونو وانەی گەورەمان دەکات، بۆیە دەتوانیت لە ڕێگەی خوێندنەوەوە ببیت بە مامۆستایەکی کارامەو لێهاتوو.

ئەمڕۆ شێوازی پەروەردەو فێرکردن گۆڕاوە، بۆیە تۆش دەبێت هەوڵی گۆڕان بدەیت، پێویستە لەسەرت فێری هەموو ئەو ڕێگاو شێوازانە ببیت کە کاری پەروەردەو فێرکردنت بۆ سانا دەکەن، ئەمەش بە خوێندنەوەی بەردەوام فەراهەم دێت، تکاکارم لە مامۆستایانی بەڕێز خوێندنەوە بکەنە بەشێکی گرنگی ژیانیان.

ئێستا دەپرسم: ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە وانەکانتو ڕەفتارو گوفتارەکانت نموونەییو هەڵبژاردە بێت؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە بەشێك لە کاتی وانەکانت تەرخان بکەی بۆ ئامۆژگاری؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە مامۆستاو فێرخواز، ببن بەدوو هاوڕێی نزیكو خۆشەویست؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە بەرهەمهێنەری نەوەیەکی نوێ بیت کە لە داهاتوودا شانازی بە بوونیانەوە بکەی؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە پەروەردەو فێرکردن لە بەجێهێنانی ئەرکەوە بگۆڕین بۆ حەزو خولیا؟!!



چۆن دەبیتە مامۆستایەکی سەرکەوتوو؟

عوسمان حاجی سەلام

بەشی یەکەم

پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن، یەکێکە لە پرۆسە هەرە گرنگەکانی پێشخستنی کۆمەڵگاو پەیوەستە بە ڕابردوو ئێستاو داهاتووی کۆمەڵگاوە، چونکە ئەم پرۆسەیە بایەخ بە هەموو بوارو جومگەکانی ژیان دەداتو هەوڵی پێشخستنی تاكو کۆمەڵگا دەدات لە ڕووەکانی کۆمەڵایەتی، زانستی، ئابوری، ئاینی، نیشتیمانیو ... هتد. ئەم پرۆسەیەش بە هۆی داینەمۆیەکەوە بەڕێوەدەچێت کە کۆڵەکەی پشتی پرۆسەکەیە، کە ئەویش مامۆستایە کە گەیەنەری ئەم پرۆسە گرنگەیەو بەدیهێنەری ئامانجەکانێتی، هەر بۆیە لە درێژەی ئەم زنجیرە بابەتەماندا باسی چۆنیەتی بەرزکردنەوەی ئاستی مامۆستا دەکەین لە گەیاندنی پەیامەکەیدا بە سەرکەوتوییو بەدیهێنانی ئامانجەکانی ئەم پرۆسەیە، سەرەتا دەبێت ئێمەی مامۆستا ئامانجەکانی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن بزانین، ئامانجەکانی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن زۆرن، بەڵام ئێمە لێرەدا هەندێ لە گرنگترین ئەو ئامانجانە دەخەینەڕوو.

ئامانجە گشتییەکانی پەروردەو فێرکردن:

١- پەروەردەکردنی تاك لەسەر بنەمای دڵسۆزیو ڕاستگۆیی، بۆئەوەی لە داهاتوودا تاکێکی بەرهەمهێنو سوودبەخشی لێدەربچێت، لە بنیاتنانو بەرەوپێشبردنی وڵاتو نەتەوەکەی، هەروەها هەست بەلێپرسراوێتی بکات لە بەرامبەر پاراستنی وڵاتەکەیو داکۆکیکردن لێی.

٢- گەشەپێکردنی لایەنەکانی ڕۆشنبیریو ئابوریو کۆمەڵایەتیو زیادکردنی ئاستی توانا پێوستییەکانی تاك لە زانیارییە ڕۆشنبیرییەکانو ئەزمونە جۆربەجۆرەکان، کە ئەو تاکە دەکاتە کەسێکی کارا لە کۆمەڵگەدا.

٣- گەشەپێدانی تواناکانی خوێندکار لە چۆنیەتی ڕووبەڕووبوونەوەو چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی دێنەڕێی لە ژیاندا.

٤- لێکۆڵینەوە دەربارەی هەموو ئەو شتانەی لەم گەردوونەدا هەنو گەڕان بەدوای ڕاستییەکاندا بە مەبەستی گەیشتن بە ترۆپکی زانستەکانو پێشخستنی نەتەوەو وڵات لە بواری زانستیدا.

٥- گەشەپێدانی لایەنی تەندروستی دەروونی لای خوێندکارو بەخشینی هەستی دڵنیاییو ئارامیو گونجاندنی کەشێکی لەبار بۆ قوتابی لە نێو قوتابخانەدا.

٦- هاندانو گەشەدان بە لایەنی توێژینەوەو چۆنییەتی بیرکردنەوە بەشێوەیەکی زانستیانە لای خوێندکار، هەروەها بەهێزکردنی توانای خوێندکار لە لایەنەکانی بینینو تێڕوانین لە پێناو ئاشنابونیان بەڕاستیەکانی ژیانو بەکارهێنانی توانا ڕاستییەکانی خود، لە بنیاتنانی ژیاندا.

٧- گەشەدان بە توانای وەرزشکردن لای خوێندکارو پەرەپێدانی ئاستی لێهاتوییان لە ژمێریاریداو ڕاهێنان لەسەر بەکارهێنانی زمانی ژمارەکان لە بواری زانستی کردارییدا.

٨- گەشەپێدان بە شارەزابوون لە خوێندنەوەدا، هەروەها خوێندنەوەی دەرەکی بەدەر لە خوێندنی پرۆگرامی بڕیار لەسەر دراوی قوتابخانە.

٩- بەدەستهێنانی توانای زمانەوایی بۆ دەربرینی ڕاست لە کاتی ئاخاوتن گفتوگۆو نوسیندا بە زمانێکی پاراوو بیرێکی ڕێکخراو.

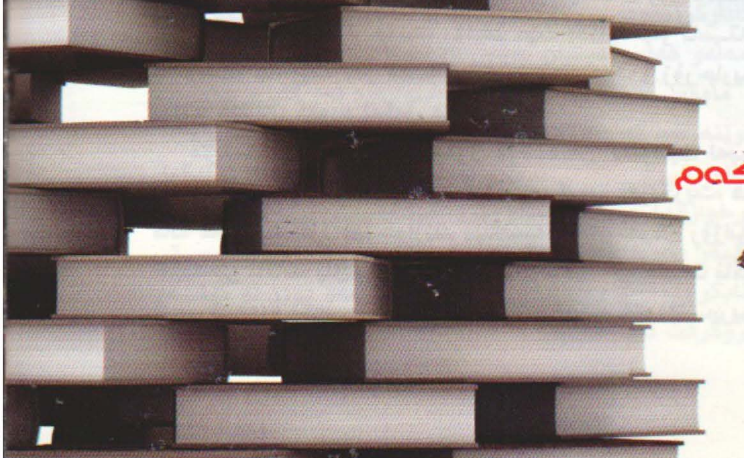
١٠- پێدانی زانیاری لەسەر تایبەتمەندییەکانی وڵاتی خود، لەلایەن مامۆستاوە بە خوێندکارانو باسکردنی ئاینی نەتەوەو تایبەتمەندی جوگرافیو ئابوری وڵاتو پێگەی نەتەوەی خود لە نێو نەتەوەکانی جیهاندا... هتد، بۆئەوەی خوێندکار زانیاری پێویستی دەربارەی وڵاتو نەتەوەی خۆی هەبێت.

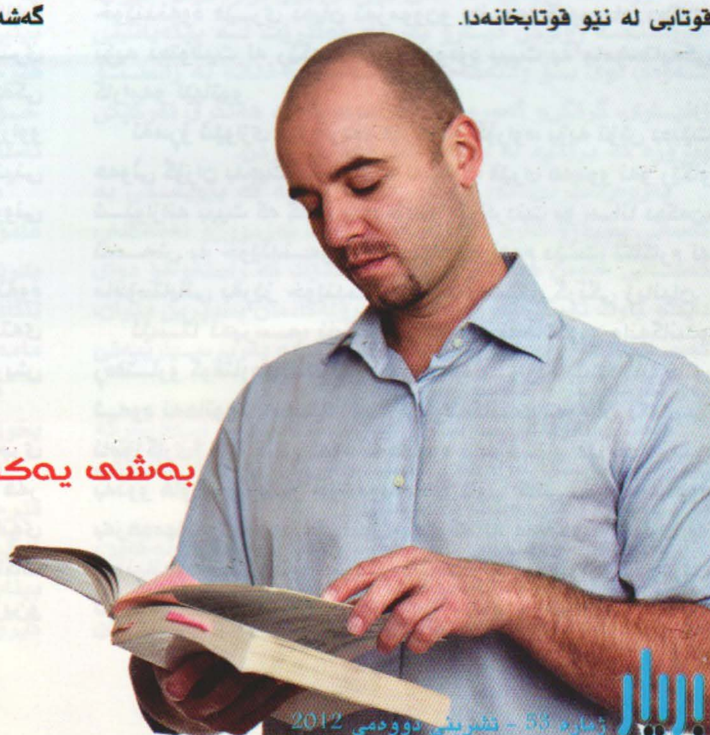
١١- هاندانی خوێندکارو قوتابیان لەسەرفێربونی زمانی بیانی جگە لە زمانی دایك بەتایبەتی زمانە جیهانییە زۆربەکارهێنراوەکان، بە مەبەستی بەدەستهێنانی زانستو زانیاریو هونەرو داهێنانی سودبەخشو کارکردن لەسەر گواستنەوەی زانستو زانیاری وڵاتو نەتەوەو کۆمەڵگاکانی جیهاندا.

١٢- گەشەدان بەلایەنی زانستی پزیشکیو تەندروستی جەستەیی لای خوێندکارو بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی لە نێوانیاندا.

١٣- بە تەنگەوە چونی تایبەتمەندییەکانی گەشەی دەروونی لای منداڵو هەرزەکاران، لەسەرجەم قۆناغەکانداو هاوکاری کردنیان لەسەرگەشەکردنی لە ڕووەکانی ڕۆحو عەقڵو سۆزداریو کۆمەڵایەتیو ئاینی، بە جۆرێك بۆئەوەی ئەوان لە داهاتودا ببنە ئاڕاستکارێکی سەرکەوتوو، لە ئاڕاستەکردنی ڕەوشتی تایبەتی گشتییو تاكو کۆمەڵ.

١٤- زانینی جیاوازییە تاکەکەسیەکان لە نێوان خوێندکاراندا بە مەبەستی باشتر ئاڕاستەکردنیانو هاوکاریکردنیان لە گەشەکردنیان بە پێی تواناو ئامادەییو ئارەزووەکانیان.





ڕێــگا مــەحاڵەکان، دەســتکردی خۆمانن!

ئەو فاکتەرو هۆکارانـــەی هەندێك لە مرۆڤەکانیان گەیاندۆتە لوتکەو هەندێکیشـــیان نزمکردۆتەوە «هەر خــودی مرۆڤەکانن». ئێمە لە زۆر لایەنەوە ئامانجو ئیرادەمان نییە، نرخی بەهرەکانمان نازانیـــن، کارەکانمان بەپێوەرێکی کورتو بچوك هەڵدەســەنگێنین لــە پێنــاو ئامانجێکی کاتیو خێـــرادا! زۆرێکمان هەر لە شـــوێنی خـــۆی دەخلیســکێتو هەستیشـــی پێنـــاکات، لەبەر ئـــەو هەموو ناڕەزاییو ڕەشــبینیەی لـــە دەروونماندا لە مەڕ ژیـــانو زیندەگی هەمانە، بەهەشـــتێك لە کەشکەشانی فەلەك لە خەیاڵدا بۆ خۆمان دروســتدەکەینو چـــاوو ســـەرنجو بیروبۆچوونەکانمـــان ملکەچی فەرمانەکانـــی بەرژەوەنـــدیو ئارەزووەکانمـــان دەکەینو هەر بەو خەیاڵەوە خەو بە لووتکەکانەوە دەبینین.

باشــە ئەم هەموو هیجرەتو دەنگـــی ناڕەزاییە لەبەر چی بۆ نرخو قەدری ئەو شـــتانە نازانین کە لەئێستادا هەمانە؟ بەڕاستی ئێمە لە هەندێك بواردا تەواو پێچەوانە بیردەکەینەوە، لە ئێستادا نوقمـــی خەیاڵو فانتازیا بووین «کەچـــی دەمانەوێت ئەم خەیاڵە لە دوارۆژدا بکەینە ڕاســـتیو بە داهاتوو بیگۆڕینەوە! ئێمە ناڵێین مرۆڤ لە ئێستادا خەوو بە داهاتویەکی ڕوونەوە نەبینێت، نەخێر « ئێمە دەڵێین: ئێستا لە واقیعێکدا دەژین کە شایەنی لێکدانەوەو بـــاوەڕو کردارە، نـــەك خۆزگەی بێ بنەماو خـــەوو فانتازیا، ئێمە ئەگەر لە ئێســـتادا نرخی کاتو ڕوداوو پێشهاتەکان نەزانین، چۆن دەتوانیـــن ئەو حەقە بەخۆمان بدەینو بڵێین: ئایندە بۆ ئێمەیە؟ ئەگەر ژیان لە دەرئەنجامەکانی کرداری مادییەتو ســـامانو دارایی کەســـانی ترەوە لە داهاتودا پشـــکێکی بەر ئێمـــە بکەوێت، خۆ لە دەرئەنجامەکانی کردارە عەقڵیو ئەخلاقیو دینیو زانســـتیەکانی پێشـــەنگە ئەزموندارەکانمان، هیچ شـــتێکمان بـــۆ نامێنێتەوە کە ئەسڵی نەریتو کلتورو ڕەســـەنایەتی خۆمانی پێبپارێزین، کەواتە با دروشـــمە جوانەکانی خۆمان نەدۆڕێنینو دەروازەو پێشەنگێکی نـــاوازە بیـــن. کاتێك ئـــارەزووی چالاکییـــەك دەکەی ڕاســـتەوخۆ دەسپێبکە، کاتێك دەتەوێت بڕیارێکی سودبەخش بدەی ڕاستەوخۆ بەڵێـــن بەخـــۆت بدەو بڕیارەکـــە دەربکە، کاتێـــك بیرۆکەیەك لە مێشـــکتدا گەڵاڵـــە دەبێـــت ڕاســـتەوخۆ دایبڕێـــژە، ئەگەرچی زۆر کەمیش بێت، من کاتێك ئەم بیرۆکەیەم لە مێشکدا بۆ دروستبوو ڕاســـتەوخۆ ئەم بابەتەم نووســـی، کاتێك دەتەوێت دەســـتپێبکەی ڕاستەوخۆ دەستپێبکە»، مادام تێگەیشتویتو دەزانیت سەرەتایەك هەیە، هەســـتکردن بە هەندێك بوارو بابەتی ســـەرەتاییو بچوك، نرخو بەهای خۆی هەیە. تۆ ئێســـتا خاوەنی زۆر شـــتی گرنگیت، بـــەڵام نرخیان نازانیت «لەبەرئەوەی متمانەو بڕوات پێیان نییەو خۆت فێری هونـــەری بەکارهێنانیان نەکردووە، ئایا تۆ گوێت لەو کەسانە نەبووە کە گەیشتونەتە لوتکە بەرزەکانو توانیویانە بەسەر تەنـــگو چەڵەمەکانـــدا زاڵبن، چی بە ئێمە دەڵێن؟ ئەوان بە ئێمە دەڵێن: ئەگەر بمانتوانیایە تەمەنو کاتو وزە بەکارنەهێنراوەکانی کەسانی تریشمان دەکڕیو بۆ سەرکەوتنی زیاتری خۆمان بەکارمان دەهێنا!

دەزانـــن ئەمە مانای چییە؟ مانـــای ئەوەیە کە ئەوانیش وەکو منو تۆ بوونو خاوەنی هەمان غەریزەو پاڵنەرنو هیچیان لە ئێمە زیاتـــر نییە، تەنها ئەوە نەبێت کە ئەوان لە دەروازەی نهێنییەکان تێگەیشتونو چونەتە ژورەوەو نرخی گرفتو مەینەتیو ئازارەکان دەزاننو لـــە بەرامبەریانـــدا ئارامدەگرن، ڕووداوەکانی ئێســـتایان بەبێ نرخو بەســـوکی ســـەیر ناکەن، بەڵکو بەڕاســـتی دەیانبیننو کاردانـــەوەی ڕووداوەکان بـــاوەڕی لە دڵی ئەواندا دروســـتکردووە. کەواتە ئێمە دەبێت نرخی ئێســـتاو ئەو ڕاســـتیو گۆڕانکارییانەی لێمـــان ڕوودەدات بزانیـــنو بە گاڵتەو شـــتێکی ڕێکەوتو مەحاڵو ســـەرقاڵکەریان نەزانین، چونکە هیچ شتێك ناگۆڕێت، بەڵکو ئەوە ئێمەین کە دەبێت بگۆڕێین.

ن: بەڵێن ئەنوەر



با وەکو گوڵو درەختەکان بین!

(بـا وەکـو گـوڵو درەختەکان، بـەردارو بەسـودو بۆنخۆشو سەرکەوتوو بین)..

- وەکو سنەوبەربە: هەمیشە لە کاری خێرو چاکەدا بەردەوام بـە، بێبەرامبـەر خزمەت بکە، باکەمیش بێت، سـنەوبەر ئاسـا هەمیشە سەوزو سودبەخشبە.

- وەکـو گوڵەباخ بە: با لە ئامێزی زێدە خۆشەویستەکەشـتدا نەبیـت، هەوڵبـدە غوربـەتو غەریبی کارت تێنـەکات، بەردەوام سودبەخشـبە لە هەرکوێ بوویت، خزمەت بکە، سـەرنج بدە، کە گوڵەباخ لێدەکەیتەوە، پاداشـتی بۆت بۆنیخۆشو دڵخۆش کردنتە، ڕاستە دوای ماوەیەك سیس دەبێت، بەڵام تۆ وامەبە خۆڕاگربەو با هیچ شتێك بێ ئەرزشت نەکاتو تەمەنت بەهەدەر نەبات!

- وەکـو درەختی مێوبە: با ڕەخنەی ڕوخێنەر کارت تێنەکات، بەڵکو بەرەوپێشـت ببات، سـەرنجبدە درەختی مێو باکی نییە، لە هەڵیاچین، بەڵکو بەبرشتتر دەبێت، زیاتر گەشە دەکاتو بەرهەمی زیاتر دەبێت!

- وەکو گوڵە لاولاوبە: لاولاو بۆئەوەی لە زەوی بەرزبێتەوە، پشت بەشـتێکی بەهێزی بەرز دەبەسـتێت، باش خۆی لێ دەئاڵێنێت، تۆش وەك ئەوبە، بۆ دەوروبەرت، لە کاتی نەخۆشـیو ناخۆشییەکاندا بئاڵێ لـە قەدو باڵاو ناخیانو ئازارەکانییان کەمکەرەوەو دڵنەواییان بکە، بە هەمان شێوەش بەسەرکەوتنەکانیان دڵخۆشبەو بەشداری خۆشییەکانیان بکە، لە هەمان کاتدا سـود لە بەهرەو تواناکانیان وەربگرە، وەك لاولاو کە بەخۆئاڵاندنی زیاتر گەشە دەکاتو گەورەتر دەبێت!

- وەکـو درەختی تووبە: بەردارو بەبرشـت، باکت نەبێت لەو ئاسـتەنگانەی دێنـە ڕێگـەت، هەوڵێکی تر بـدەرەوە، باخەڵکیش ئاسـتەنگت بۆ دروسـت بکەنو ئازارت بدەن، مـادام تۆ ئامانجت هەیەو کۆڵنادەیـت، دڵنیابە پێدەگەیت، بنـوارە توو چەندبەردی تێدەگرن، کەچی لە پای ئەوە هەر بەرهەم پێشکەش دەکات، چونکە پەروەدگار بۆ خزمەتی ئێمەی خوڵقاندووەو خزمەتکردنی ئێمەی پێسپاردووە، کەواتە هەرچاکە بکە، چونکە هەر چاکە چاکە!

- وەکـو گوڵەمینابـە: ڕێگـە مەدە سـەختی ژیانو قورسـی کارەکانت شەکەتت بکەن، بیر لە ئەنجامەکەی بکەرەوە، دیقەت بدە گوڵەمینا بەرامبەر تیشـکی خۆر بـەو بەهێزییە چەند خۆڕاگرەو خۆی گونجاندووە لە گەڵیداو بە تاسـەوە باوەش بۆ تیشـکەکانی دەکاتەوەو دەیان گرێتەخۆی، تاتینەکەی زیاتربێت، زیاتر گەشـەی پێدەکاو ڕێگا نادات شەکەتی بکات!

- وەکو سەوزەگیای بەهاربە: خۆڕسکانە خزمەت بکە، چاوەڕوانی پاداشـت مەکە، پاداشـتی تۆ لای بەدیهێنەرە، لای خۆتەو هەرخۆی دەزانێت چۆن پاداشتت دەداتەوەو کام پاداشتە شایستەی تۆیە!

- وەکـو درەختی بەڵاڵوك بە: بەرهەمی ناوازەو ڕەنگاوڕەنگـو سـودبەخش، پێشـکەش بکە با کەمیش بێت، خۆ بەڵاڵوکیش زۆر بچوکـە، بەڵام ئەهـا چەند بەتامو سودبەخشـەو هـەردەم حەز بەبینینو خواردنی دەکەیت!

- وەکو درەختی هەناربە: ترشو شیرینو مێخۆش، ترش بەرامبەر ئەو کەسـانەی هەڵە بەرامبەر دینو ئاکارو ڕەوشتت دەکەن، شیرین بەرامبەر ئەو کەسـانەی دەسـتت دەگرن بۆ سـەرکەوتن، مێخۆش بەرامبەر ئەوانەی بەبێ مەبەسـت هەڵەت بەرامبەر دەکەنو زیزت دەکـەن، دواتر پۆزشـت بۆ دەهێننـەوەو داوای لێبوردنت لێدەکەن، دڵنیابە ئەوانە لە بنەڕەتدا هەر مەبەستییان هەڵەکردن نەبووە!

- وەکـو درەختی داربـەڕو گوێژو قـەزوان، بەهێزبە: بەهێز بەرامبـەر گرفتەکانی ژیـان، ڕێگەمەدە هیچ گرفتێك بەسـەرتدا زاڵبێـتو نائومێـدت بـکات، زۆر زوو چارەسـەری گونجـاوی بۆ بـدۆزەرەوەو خەم مەخۆ، چونکـە بەخەم ڕابـردووت ناگۆڕێتو داهاتوشت ناوازە نابێت!

- وەکو گوڵە ڕێحانەبە: سـودبەخشو بۆنخۆشو قەشەنگ، با هەمیشـە زەردەخەنە لەسـەر ڕووخسـارت بێت، بەردەوام هەوڵی دڵخۆشـکردنت بدەو بە دوایدا بگـەڕێ، لە هەر کوچەو قوژبنێکی ئـەم دونیایە بێت بیدۆزەوە، هەمیشـە بەدەم ژیانـەوە پێبکەنە، تا ژیـان بۆت پێ بکەنێت، دڵنیابە بـە زەردەخەنەیەکت دەتوانی بەرامبـەرت دڵخـۆش بکەیـتو دڵنیاشـبە زمانێکـی زۆر هێمنو کاریگەرە بۆ خۆتو دەوروبەرت!

ڕۆشنا صاڵح



کارزان ڕەشید

ئەگەر دەتەوێت ماندو نەبیت، ماندوبە، بۆئەوەی ماندوونەبیت!

مـــرۆڤ بۆئەوەی بە ئاواتەکانی بگات، بۆئەوەی لە داهاتوودا بگات بەخۆشگوزەرانی، پێویستە ماندووببێتو هەوڵبدات، ئەمەش پێویســتی بەخۆڕاگریو متمانەبەخۆبوونـــە، چونکە متمانە وەك كۆشــكێكی لمین وایە، دروستکردنی گرانە، بەڵام تێکدانەوەی زۆر ئاســانە، ئەمەش پەیوەستە بە تواناو خۆڕاگری خۆمانەوە، ئێمەی مرۆڤ دەبێت بەردەوام کاربکەینو خۆمان ماندووبکەین، باوەڕمان بەخۆمـــان ببێـــتو بەردەوام بین لەســـەر کارکـــردن، بۆئەوەی لە داهاتوودا ماندوونەبین، دەبێت واکار بۆ ژیان بکەین کە سەد ساڵ دەژین، وەها کار بۆ ئەو دونیا بکەین کە وابزانین ســبەی ماڵاوایی لە ژیان دەکەین، ژیانیش وەك یاری پلەیستێشن وایە، تاوەکو زیاتر ببڕین قۆناغەکانی زیاتر نارەحەت تر دەبێت، بۆیە دەبێت بەردەوام هەوڵبدەین بـــە متمانەو خۆڕاگرییەوە یەکە بە یەکە قۆناغەکانی ببڕیـــن، بۆئـــەوەی بگەین بە لوتکە، نابێت هەژاریو دەســـتکورتی چۆکمـــان پێدا بدات لە بەرامبەر ژیاندا، ئەوانەی واهەســـتدەکەن کـــە هەژاری بریتییە لە بەتاڵی گیرفانـــەکان زۆر هەڵەن، هەژاری بریتییە لە خاڵی بوونی دڵەکان لە هەســـتو سۆزو خۆشەویستیو خۆڕاگری لە بەرامبەر ســـەختی ژیاندا، چونکە گیرفانە بەتاڵەکان ڕۆژێك دێن کە پڕ دەبن لە پارەو پول، بەڵام دڵە مردووەکان گرانە پڕ ببن لەهەستو سۆزو خۆشەویستی.

بۆیە ژیان تاڵو خۆشـــی تێدایە، ئەگەر ژیان تەنها خۆشـــی بووایە، ئەوا ژیان هیچ مانایەکی نەدەبوو، چونکە ژیان بە خۆشیو ناخۆشییەوە خۆشـــە، بۆیە ژیان وەك جۆلانێیەك وایە، هەندێجار دەمان باتە بەرزاییو دڵخۆشمان دەکاتو هەندێجاریش دەمان باتە نزمایيو توشـــی خەممان دەکات، خوێنەرانی ئازیز دڵنیابن هەموو کێشەیەك چارەسەری هەیە، هەموو مرۆڤێك توشی زۆرشت دەبێت لە ژیاندا کە پێچەوانەی ویستو ئارەزوویەتی، بەڵام دەبێت بزانین چۆن چارەســـەریان بۆبدۆزینـــەوە، ئەویش پەیوەســـتە بە تواناو خۆڕاگـــری خۆمانەوە، بۆیە لە کۆتاییدا دەڵێم خودای گەورە ڕۆزی هەموو باڵندەیەکی داناوە، بەڵام بۆی ناخاتە ناوهێلانەکەیەوە...

- وەکـــو میـــوەی هەنجیربـــە: بابەرهەمەکانـــتو وتەکانـــتو کردارەکانت، جگە لە ڕواڵەتو ڕووکەش، با ناوەرۆکی جوانو بەپێز بێت، با کەسانی دەوروبەرت تا لێیان وردببنەوەو تیایاندا ڕۆبچن، سودو دەسکەوتی زیاتریان دەستکەوێت!

- وەکو گێلاس بە: حەزت لە پێکەوە ژیان هەبێت، کەســـێکی کۆمەڵایەتی بە، چونکە زۆر شتی جوان فێر دەبین، لە دەوروبەرو چێـــژ لە ژیان وەردەگریـــن، ئەها گێلاس زۆربـــەی کات ئاڵاون لە یەك بە دەگمەن بە دانەو تەنها هەیە، ســـەرنجبدە دووان پێکەوە جوانتر دەردەکەون، زۆر کات دەتوانن باشتر جێگای خۆیان بگرنو سەنگینـنو هاوکاری یەکن!

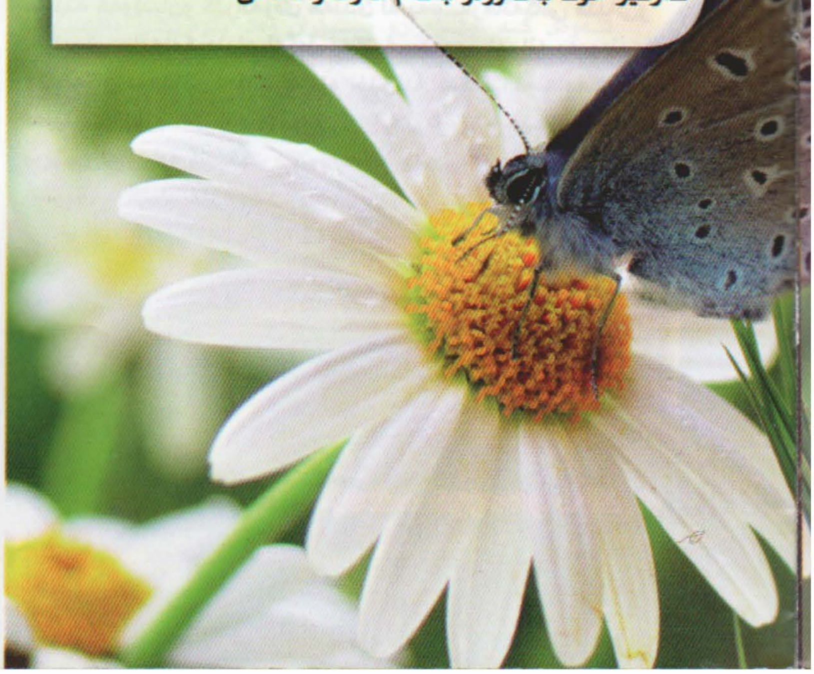
- وەکـــو گوڵـــە نازنازبـــە: بـــازوو بچیتـــە دڵی خەڵکـــەوە، لە خۆباییبـــوون وەلابنێ، چونکە خۆشـــییەکانت دەفڕێنێت، خاکیبە چونکە خاکیبوون هۆکارێکە بۆ خۆشی بینین لە ژیان!

- وەکو درەختی چناربە: بە کەم ڕازی مەبە، هەوڵبدە بگەیتە لوتکـــەی ســـەرکەوتنو هەربەردەوامیش بیـــت، چونکە دڵنیابە بە تەنها گەیشـــتنە لوتکە چێژێکی ئەوتۆی نابێـــت، ئەگەر بەردەوام نەبیت، چونکە نهێنیو چێژ لە هەنگاوی نوێدایە بەرەوسەرکەوتن!

- وەکو گوڵی هەمیشـــە بەهاربـــە: لەگەڵ هەموو بارودۆخێکدا خۆت بگونجێنە، هەردەم لە بیری گەشەپێدانو ئەفراندنی لایەنی ڕۆحـــیو مەعریفیو زانســـتی خۆتدابە، ئەو زانســـتو زانیاریانەی فێریـــان دەبیت، بەســـنگێکی فراوانەوە بیبەخشـــەو بیگەیەنە بە خەڵکانی دەوروبەرت، با سودت لێوەربگرن!

- وەکو دارخورمابە: با وتەکانت ئەوەندە بەپێزو شیرین بێـــت، کەســـانی دەوروبەرت بەتاســـەوە گوێت بـــۆ ڕادێرن، لە درۆو بوختـــانو زەمو غەیبـــەتو خۆهەڵقورتاندن لە شـــتێك کـــە پەیوەنی بـــە تۆوە نییە، خـــۆت بە دووربگـــرە، هەوڵبدە کـــەم بدوێیتو دەنگت زیاد لە پێویســـت بەرزمەکەرەوە، خۆ خورماش چەندە بە تامە، پێشەوامان (سەلامی خودای لێبێت)، ئامۆژگاریمـــان دەکات کە بـــە تاك بیخۆینو زیـــادەڕەوی تیادا نەکرێت، لـــە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتـــووە ئەگەر خورما بە تـــاك بخورێتو زیادەڕەوی تیادا نەکرێـــت لە کاتی خواردنیدا، نەك هەر زیانی نابێت، بەڵکو سودبەخشتر دەبێتو چارەسەری چەندان نەخۆشیش دەکات!

- وەکو هەرمێ بە: گەورە، بەڵام لە ئاســـتی خەڵکی خۆت بە گەورە مەزانەو مەگرە، ببە بەبچوکی هەموو ئەوانەی کەشایستەی ئـــەوەن، خزمەت بکرێنو بە ســـنگێکی فراوانەوە خزمەتییان بکە، هەرگیز خۆت بەگەورەو بەکەم مەزانەو دامەنێ!



ماڵ ئەو شوێنەیە
کە دەبێت جێی هەمووان بێتەوە

- دەبێت ماڵ شـوێنی (کوڕانو کچان) بێت: هێشـتا پەروەردەو فێرکـردن بەردەوامـە، بەڵام لێرەدا خواسـتی فەرمانکـردن نییە، خواسـتی هاوڕێیەتیو پەیوەندییەکانە، پێشـوتر ئـەم پەیوەندییە فراوانترو کراوەترو ئاساییتر بووە، کوڕانو کچان هەستدەکەن کتوپڕ دایـکو باوک لێیـان دوورکەوتنەوە، ئەم دوورکەوتنەوەیە بۆشـایی دروسـتدەکات، لەناکاو لە سـۆزو بەزەییو خۆشەویستیو ئامێزیان کـەم بووەتەوەو تەرکیزکردن لەسـەر ئەوەیە کـە پێیان دەوترێت لاخۆی ئێوە گەورەبوون، ئەو ڕەفتارەو ئەو قسـەکردنە بۆ تۆ نییە، لەگـەڵ ئەوەی لە چـاوی ڕاوێژپێکردنیاندا هێشـتا ئەوان منداڵانە لەبەرچـاو دەبینرێن، خواسـتو حەزیان هێندە لە ڕووی پۆشـاکو ستایلو دیزاینی ژوورو خواردن بەرچاو دەگیرێت، سەرەڕای ئەمەش هەندێك لە خێزان (دایكو باوك)، هێندە سەرزەنشتی منداڵەکانیان دەکەن، لەسەرئەوەی نازانێ قاپ بشواتو نازانێ چێشت دروستبکات، یـان ئۆتۆمبێلەکەی پاك نەکردۆتەوەو کاروبارەکانی وەك پێویسـت بەڕێوە نابات، هێندە لەسـەر خواسـتو خەونو پەروەردەو لایەنی کۆمەڵایەتی منداڵەکە کار ناکرێو ناناسرێتەوە.

لەگـەڵ ئـەوەی لـەم قۆناغەدا مـرۆڤ لە هەموو شـت زۆرتر پێویسـتی بەلایەنی سـۆزو بەزەییە، نەك چاودێریو خۆفەرزکردن، چونکە هەموو تاکێك شـایەنی ئەوەیە هەڵە بکات، قۆناغێکە هەموو گۆڕانکارییە جەسـتەییو دەروونییەکانو خواسـتی دوورکەوتنەوەی زیاتـرە، وەك نزیکبوونەوە، هەرچی دایـکو باوکە هێندە لێهاتووانە ڕەفتارییان بکردایە، گوێگرێکی باشو ژینگەیەکی پڕ لە یاریو قسەی خۆشو گێڕانەوەی بەسـەرهاتی پێشـوترو باسو خواسی هاوڕێکانی خۆیان، لەم ڕێگەوە دەتوانن هاوڕێ کوڕو کچەکانیان بناسنو بتوانن ئـاگاداری ئاکارو ڕەوشـتو سەرگوزەشـتەیان بـن، (بەتایبەتی لەم قۆناغـەدا خێـزان خوازیارە ئاگاداری ئەوەبێـت ئاخۆ کێن ئەوانەی هاوڕێی کوڕو کچەکانیانن)، پاشـان دروسـتکردنی کێبەڕکێ لەسـەر خواسـتی بیرکردنـەوەو خوێندنەوەو ئـەو ئارەزووەی پێخۆشـەو خولیابوون بە دەرئەنجامی کارێکەوە، ڕەنگە پێویست نەبن بۆ دایكو بـاوکان، بەڵام خەونی تـەواوی نەوەکانیانە، بۆ نموونە پێشـبڕکێ بکرێـت لەسـەر کێ زووتر ئـەم پەرتوکە تـەواو دەکات، هەرچەند دەبێـت ئەم خواسـتانە هەر لە منداڵییەوە کاری لەسـەر بکرێو لە تەمەنـی لاوێتیدا تەواو بچێتە بواری جێبەجێکردنەوە، یان پێکەوە بەشداریکردن لە یارییەکدا، یان شیکردنەوەی خواستیان (دایكو باوك دەزانن کـوڕو کچەکانیان حەزیان لە چ ڕەنگو چ جۆرە خواردنێکە، بەڵام نازانن خواسـتی خەونو خولیایان چییە؟ ئەگەر هەر نەبوو دەبێت تێیدا دروستی بکات)، یان ڕۆژێك دایك، یان باوك، لە دەرەوەی ماڵ ئاسـتەنگێکی بۆ دێتە پێش، تەلەفـۆن بکەی بۆ کوڕەکەت، یان کچەکـەت، باسـی ئەو ئاسـتەنگەی بۆ بکەیتو پێی بڵـێ تۆ دەڵێی چی بکەم؟ بەم ڕاوەرگرتنە، تەرکیزو مانەوەو دۆستایەتیو گەورەیی بوونی بۆ بڕیار دەدەیت، ئەم پرسکردنە هەستکردن بە مرۆڤایەتیو ڕازیبوونی دایكو باوکان ڕادەگەیەنێت، جارێکی تر گەڕانەوە بۆ گەنج دروستدەکاتو فێردەبێت گەر ڕۆژێك ئاستەنگێك هاتە پێش، ئەویش بـواری ئەوەی هەیە تـا بتوانی پرس بکاتو خۆیانـە ڕەفتار بکات، خوێندنەوەی حەزی گەنجەکان گەر لە گوێگرتنی گۆرانییەکدا بووە، یان تەماشـاکردنی فیلمێك، تا بتوانرێت حەزیان هەڵبسەنگێنرێتو پێیان بڵێ: کامیان باشـترو خۆشـترەو پاشان گێڕانەوەی هەندێ لە بەسـەرهاتەکانی نـاو فەیس بـووكو نێت، تا ئاگاداربـن کە دایكو باوکیان ئاگاداری ڕەوشی ئێستای گەنجانن..

- بـاری کۆمەڵایەتـی: ئەم کۆمەڵایەتی بوونـە زۆر کاریگەری هەیە لەسـەر ناسـاندنی ڕەفتاری منداڵەکانو گەنجـەکان، لێرەدا دایـکو بـاوك دەتوانـن پێوەری ڕەفتـارو گوفتارو سـۆزو بەزەیی منداڵەکانیان بزانن، چونکە سـەربەخۆتر مامەڵە دەکەنو بەدوورن لە خواسـتی ئامۆژگاری خێزان، هەروەکو لە ئایەتی ٥٩ی سـورەتی نوردا هاتووە (کەمنداڵەکانتان گەیشـتنە تەمەنی هەرزەکاری، گەر ویستیان هەبوو دەتوانن هاتوچۆی ماڵی خەڵك بکەن، پرس بکەنو مۆڵـەت بخوازن، وەك ئەوانەی تر مۆڵـەت دەخوازن، خودا ئایەتی خـۆی بەوجـۆرە ڕوون دەکاتـەوەو خـودا زاناو خـاوەن داناییە)، ڕێگەپیدانی خوشـكو براکان پێکەوە سـەردانی شوێنان بکەن، کە ئەمەش ناسـاندنی ڕەگەزیو متمانەو خواسـتی لێپرسراویەتی بۆ خوشكو برا دروستدەکاتو پاشان کاریگەریی دروست دەبێت لەسەر هەڵبژاردەی داهاتوویان، هەروەها یەکێك لە حیکمەتەکانی سـیلەی ڕەحـم پەیوەندیی تاکەکان بە خێزانو کۆمەڵگاوە دروسـتدەکاتو ناسـاندنی براو خوشـکی دایكو باوکە، وەرگرتنی هاوشـێوەکە بۆ برایەتـیو خوشـکایەتی خـۆی (منداڵەکان) کاتێك بـاوك باس لە بەزەیی خۆی دەکات، بۆ دایکی، یان خوشكو کەسی، لێرەدا دەبێتە هەوێن بۆ دڵی منداڵەکەی، یان دایکی باسـی سـۆزو خۆشەویسـتی خـۆی دەکات بـۆ باوكو خوشـكو کەسـی، منداڵ سـۆزو بەزەیی دەبێتە هەوێنیانو گێڕانەوەی هەندێ لە بەسـەرهاتەکانی منداڵیو چۆنیەتی مامەڵەکردنیان لەگەڵ یەکتری، هەموو ئەمانە پەیوەندی منداڵەکان بەهێزتر دەکات لە نێو خێزاندا، بەگشت ئەندامەکانەوە دەبینیـن زۆربـەی ئەو وشـەو زاراوانەی باس لە خێـزان دەکات، بریتین لە زاراوە گشـتگیرەکانی بەخشـندەیی، بـە هیوای ماڵێکی ئاسودە بۆ گشت خێزانەکان.



شاگوڵ عوسمان حسین

بەشی دووەمو کۆتایی



ئایا داهێنان شایستەی کورد نییە؟!!

محەممەد ئیسماعیل محەممەد

ئەو پرسیارەی کە پێویستە هەموو تاکێکی گەلە دواکەوتووەکان، یان بەجێماوەکانی زۆربەی کایەکانی ژیان لە خۆیانو دەورووبەریان بکەنو وەڵامی بدەنەوە، کە ئایا: بۆ دەبێت من پێشڕەوو پێشەنگ نەبم، یان هەنگاوی پێشەنگی جددیو کاریگەر نەنێم تا بە ماوەیەکی دیاریکراو بگەمە ئەو ئامانجەی کە پرسیارم لە بارەوە کردووە..

نەتەوەیەك هەیە لەم تۆپە هێلکەییەنەی سەرزەوی پێی دەوترێت (کورد)، خاوەنی شارستانیو مێژوویی خۆیەتی، بەڵام پرسیاری جددی ئەوەیە بۆ بڕیاری داوە هەر دەبێت بەجێماو بێتو خۆسەپێنەر نەبێت، بەو ڕێگایانەی کە تاقینەکردۆتەوەو گەلانی تر پێیدا تێپەڕینو بینیمان سەرکەوتنو باری جوگرافیشیان لە کورد زۆر خراپتر بووە..

زێوەری شاعیر هەر لە سەرەتای سەدەی بیستەوە، وەك شاعیرێکی ڕۆمانتیکی کوردی داهێنانکار، بیری لەم کێشەیەی کورد کردۆتەوەو پێمان دەڵێ:

وەتەنی مە کوردستانە، یادگاری ئەجدادمانە
بەهەشتی سەر زەمینە، خاکی پاکی کوردستانە
با هەموو وەك برا بین، رەفیقی دینو دونیابین
با لەوەحشەت تەوەللا بین، نۆبەتی عیلمو عیرفانە
کورد میللەتێکی ناسراوە، لە مەعاریف بەجێماوە
ڕۆژی سەعیو تێکۆشانە، بۆ ئەو کەسەی کوردزمانە
کورد میللەتێکی قەدیمە، ساحیبی تەبعی سەلیمە
شاهیدی ئەم مودەعایە سەلاحەدینی سوڵتانە

داهێنان CREATIVITY :

هۆی سەرەکیو گرنگی هەنگاونەنانمان بۆ پێشەوە وەك میللەتی کورد، چەقبەستوویو دەفگرتوویو نەجووڵانو بە بڤە دانانی شتە نوێیەکانو هەر دووبارەکردنەوەی ئەزموونەکانمان، ئەگەر باشیش بێت دەبێت پەرەی پێبدەین، پێویستی گرنگو گەورەو جددیمان: گەنجانو قوتابیانی زانکۆو هەموو چینەکانی تر بە گشتی، *داهێنان* *CREATIVITY*بکەینە پرۆگرامو هۆی سەرکەوتنمانو جێکاری دیاری بکەین لە هەموو کایەکانی ژیانی کۆمەڵگاکەمان..

(داهێنان، الإبداع،): کارگەیەکی بەرهەمهێنەری تازەگەریو شتی نوێیە)، ئەو شتەی کە دووبارە بێت پێی ناوترێت داهێنان، بەڵکو پێویستە تازەو نوێ بێت، لە هەمان کاتدا مەرجیش نییە ١٠٠٪ ڕێژەی داهێنانەکان بن، تەنها ئەوەندە بەسە کە ئەوەی هەیە کۆمەڵێ ڕێکخستنو تازەگەری تێدا ئەنجام بدەی..

ئەوەی کە توێژەرانو پسپۆڕان وەك پێوەرێکی داهێنانو لاساییکردنەوە دایانناوە، دەڵێن: هەرکاتێ ئەو گۆڕانو تازەکاریانەی کە بەسەر شتە ئامادەکەدا هات بە ڕێژەی ١٥٪ بەسەرەوە پێی دەوترێت داهێنان، بە یەکێك لە داهێنانەکان ئەژمار دەکرێت..

ڕێژەی داهێنانکاران لە مرۆڤدا وەك زۆرجار باسکراوە: لە تەمەنی پێنج ساڵان ٩٠٪ ـە، لە تەمەنی حەوت ساڵاندا بە ڕێژەیەکی بەرچاو دائەبەزێ بۆ ١٠٪، لە هەشت ساڵانیش ٢٪ داهێنانکارن، لە چلو پێنج ساڵاندا بە هەمان شێوە ٢٪، ئەگەر تێبینی ئەو ڕێژانەی لێکۆڵینەوەکان بکەین، دەبینین داهێنان لای منداڵان ڕێژەیەکی ئاسایی نییەو پێویستە گرنگی زۆری پێبدرێت، ((لە ژمارەی پێشوو باسمانکرد))، بەڵام دەبینی بە شێوەیەکی زۆر کتوپڕو لەناکاوو لە ماوەی تەنها دوو ساڵ ڕێژەیەکی خەیاڵی دائەبەزێ لە ٩٠٪ بۆ ١٠٪!! ئەوەی جێگای پرسیارە بۆ ئەم دابەزینە؟؟ چی ڕوویداوە!؟؟

وەڵامیش ئەوەیە: چونکە لەو ماوە توشی بۆتە تووشی قوتابخانەوەو لکاوە پێوەی، پێویستە ئێمە لەم بابەتە ڕاشکاو بین لەگەڵ دەروونو دەورووبەری خۆماندا: بەڕاستی پرۆگرامەکانو ڕێگاکانی خوێندنی ئێمە بکووژی داهێنانە لای منداڵ، بۆ نموونە منداڵ پێش چوونە قوتابخانە بە ئازادییەکی ڕەهاوە بیر دەکاتەوە، خەیاڵی هەموو شتێك دەکات کە خۆی دەیەوێت، پرسیار لەبارەی هەرشتێ بیەوێ دەیکات، بەڵام دوای چوونە قوتابخانە: هەموو شتەکان دەگۆڕێن، پێویستە لەسەری دانیشێت لە شوێنێکی دیاریکراو، دەستی بەرز بکاتەوە ئەگەر بیەوێ بپرسێت، قەدەغەو بڤەشە پرسیار لە دەرەوەی بازنەی پرۆگرامی دیاریکراو، ئەوەی مامۆستا دەیڵێت هەر ئەوە ڕاستو تەواوە، لە کۆتاییشدا پرسیارکردن نییە، موناقەشەو قسە گۆڕینەوە هەر زۆر بێ ئەدەبیەو قەدەغەیە، بۆیە منداڵ گەشە دەکات لەسەر چەقگرتوویو بیرکردنەوەی دیاریکراو..

ئێمە پێیان دەڵێین: ئاسوودە بە، چونکە ئێمە لە باتی تۆ بیرمان کردۆتەوە، پرۆگرامێکمان بۆ داناوی، ڕێگاکەمان بۆ کورتو پوخت کردویتەوە، تۆ هیچت لەسەر نییە جگە لەوەی کە ئەو زانیاریانە لەبەر بکەیتو هیچی تر، سەر بکەویت لە تاقیکردنەوەکانتدا، هیچ بیرێك مەکەرەوەو هیچیش داهێنان مەکە..

لە ڕاپرسییەکی ئەم ساڵانەی دواییدا کە زۆر سەرەنجڕاکێشو خەماوییە، لە ساڵی ٢٠٠٧ هەڵسان بە بەراوردکردن لە نێوان وڵاتانی عەرەبو ئیسرائیل کە ماوەی جوگرافیان زۆر نزیکە، هەر لەو ساڵەدا ژماردیان کە هەموو داهێنانەکان کە تۆمارکراوە بە داهێنان لە وڵاتانی عەرەبی (١٤٧)داهێنان بووەو بەس، لە هەمانکاتیشدا دەرکەوت داهێنانەکانی ئیسرائیل تا ٢٠٠٧ کە تۆمارکراوە بە داهێنان (١٦٨٣)داهێنان بووە.!! کاتێك بگەڕێی بەدوای هۆکارەکانی ئەو جیاوازییە ڕوونە لە پێشکەوتنیان دەبینی بە شێوەیەکی گشتی هاندەرو پاڵنەرەکانی داهێنان لای وڵاتانی پێشکەوتوو زۆر زۆرترە، تەگەرەو کۆسپەکانی زۆر کەمن، بەڵام بە پێچەوانەوە لە وڵاتانی بەجێماو کۆسپو تەگەرەکان زۆرترن، هاندەرەکان زۆر زۆر کەمترن لەوەی کە هەموو بیرۆکەی بیرمەندو داهێنانکارەکان ڕاپەڕێنێت..

داهێنان پێویستی بە ئازادیی هەیە: ژیان دەریخستوە کە «داهێنان بێ ئازادیی نابێت»، گەورەترین کۆسپو ڕێگرەکانی داهێنانی میللەتان لە سێدارەدانی ئازادییەکانە، یان بچووکردنەوەی ڕووبەرەکەیەتی، داهێنان هەروەك هەڵۆ وایە کە هێزو بازوو تواناکانی دەرناخات، تەنها لە ئاسمانی فەراهەم بۆ ئازادی، هیچ ماناشی ئەوە نییە کە تەنها ئازادییەکە ئازادیی سیاسی بێت، بەڵکو ئازادیی لە هەموو شوێنێکو کاتێك کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی، هەر لە قوتابخانەوە بیگرە بۆ زانکۆو کۆلێژ، تا کارگەو ڕێکخراوێك، بەڕێوەبەر، یان مامۆستا، یان پزیشکێك کە ڕێگەی نادەن بیرۆکەی داهێنان دابڕێژێت لە بوارەکەی خۆی، ئەویش دادەنرێت بە بکووژی داهێنان..

بۆیە ئەگەر نەوەیەکمان هەبێت هەمووی سەرکردە بێتو داهێنانکارمان نەبێت، هیچ کات میللەتەکەمان سەری هەڵنابڕێتو ژێری پێخۆشترە، بە پێچەوانەکەشەوە میللەت بێ سەرکردەش نابێت، هەر بۆیە پێویستە وەك چۆن سەرکردەمان لا گرنگە، زۆریش پێویستە کەسانی داهێنانکارمان زۆربێت، بۆ ئەوەی مەجدو گەورەیی میللەتەکەمان بگێڕینەوە، سەروەرمان فەرموویەتی: (دەستێك لەسەرەوە بێت، باشترە لەوەی کە لە خوارەوە بێت)..

بە هیوای ئەوەی گەلێك بین کە ئاواتەکانی شاعیری بەناوبانگمان (زێوەر) دەستەبەر بکەینو بڵێ: هابراکانم لە دوای من ئەوەی من دەمویست کردیان، دەستیان خۆشبێت، ئومێدەوارین کورد داهێنانی پێ شەرم نەبێ..

سوود لە بابەتی (إبداع)ی دکتۆر (تارق سویدان) وەرگیراوە.



٥ مۆم بۆ ڕۆشنكردنەوەی ڕێگەتان

بۆ كوڕو كچە لاوەكانم

ن: د. عبدالكريم بكار- و: ئاسیا صەلاح

مۆمی سـێیەم: یەكسـانن لە كاتی لە دایكبـوون، جیاوازن لە كاتی مردن:

بەڕاسـتی وتەیەكی سەرنجڕاكێشە، ئەو جیاوازییە گەورەییەی لە نێـوان چۆنایەتیماندایە لە كاتی لە دایكبوونو لە كاتی مردن، ئەو منداڵانەی هەموویان ڕۆژی لە دایكبوونیان لە یەك ئاستدایە، دەكرێـت پێشـبینی ئـەوە بكەین بۆ هـەر یەكێكیان كـە ببێتە یەكێك لە كەسـە گەورەكان لە داهاتـوودا، یان دواكەوتوو بێت لە ڕووی ژیرییـەوە، یان تاوانبار، یان بەدخوویـەك بێت، بەڵام ئەم ئەگەرانە ون دەبێت لەگەڵ كاتدا، تا ئەم نەزانراوە دەبێتە زانراو، بۆ ئاڕاسـتەكردنی ئەم تێڕوانینو پێشـبینیە گەورانە بۆ خەڵكی بێجگە لەوانی تر.

پیاوانو ئافرەتان ئەم ژیانە بەجێدێڵنو زۆر ناسـراون، دڵەكان هۆگریـان بـوون، زمانـەكان بەباشـە دەربارەیـان دەدوان، ئەوە تەنهـا لەبەرئەوەیە لە ژیانیان كەسـانی ئاسـایی نەبوون، بەڵكو پارێـزگار (بانگخواز)، یان مافناس، یان داناو پێشـەوابوون، یاخود چاكەخوازبوونو بەدوای چاكەدا گەڕاون.

لاوازترین شت لە كاتی جێهێشتنی ئەم دنیایەدا «جەستەیە»، بەڵام ژیریو ڕۆحو دەستكەوتە مەزنەكانو كاریگەریو ئەو ڕێچكە باشـانەی تۆماریان كردووەو ئەو دەسـتە باشـانەی بـۆ خەڵكیان درێژكـردووە، هەموو ئەمانە لە نـاخو دڵدا دەمێنێتەوە، تا ئەهلی وەفا دەری ببڕن بە دوعاو پیاهەڵدان، سـەدە لە دوای سەدە، تاكو ببێتە سونبولی پەشیمانیو شوێنكەوتن بۆ نەوە لە دوای نەوە....

« إن تسل أين قبور العظماء - فعلى الافواه أوفى الانفس»

واتە: ئەگەر پرسیار دەكەی گۆڕی كەسە گەورەكان لە كوێدایە

ئەوا لەسەر زاری خەڵكەكەیان لە دەروونیاندایە

ئـەوەی لە ڕۆژی دوایدا چاوەڕێیان دەكات، زۆر لەوە گەورەترە كە لەم دونیا هیچەدا بەدەسـتی دەهێنن، بەڵام ئەمە دەبێتە هۆی پەلەكردنی مرۆڤایەتیو پێشكەوتنی سزا.

پێشەوا درودی خوای لەسەر بێت دەفەرموێت:

« إذا أحب الله عبدا، نادى جبريل: إن الله يحب فلانا.....»

«كاتێك پەروەدگار كەسـێكی خۆشویسـت، بانگ لە فریشـتە جبریـل دەكاتو دەفەرموێت: من فلانم خۆشـدەوێت، جبریلیش بانگ لە ئەهلی ئاسـمان دەكات: خودای گەورە فلانی خۆشدەوێت، تاكو هەموو ئەهلی ئاسـمانەكانیش خۆشـیان دەوێـتو ڕەزامەندی بۆسەر زەوی دادەبەزێ»..

ئەمـە كەمتر نییە لە سـیفەتە هەڵبژێردراوەكانی بەندەكانی خـودا، بەڵام زۆرینـەی خەڵـك -هەرچەند بژین- بـەم ژیانەدا تێدەپەڕن، تێپەڕبوونێكی خێرا، ئەوان لە نێوان ئەوەدان كەسـێك شـتێك واز لێدێنێـتو پەشـیمان دەبێتەوەو كەسـێك هیچ وازی لێناهێنێت! چەند سـاڵێكی كـەم تێناپەڕێت هـاوڕێو نزیكانیان بیریان دەچنەوە.

ئەمە چی دەگەیەنێت لای كوڕو كچەكانم؟

ئەوە دەگەیەنێت:-

١- ئـەوەی جیـاوازی لە نێـوان مرۆڤەكان دروسـتدەكات، لە كاتـی مردن ڕەچەڵەكو پارەو هێز نییە، بەڵكو مانەوەو زانسـتو كاریگەری باشو خۆشویسـتنی چاكە بۆ خەڵكو بەشداریكردن لە چاكسازی بارودۆخەكانە.

٢- لـە توانـای هەریەكێكتاندایـە كە بەسـەر ڕێگای كەسـە گەورەكاندا بڕوات، بـە ئەو هەوڵە ڕۆژانەیەی دەیدات لە بوارێكی ڕاستو بە شێوەیەكی ڕاستو دروست.

٣- كەس لە ئاسـتی خۆی كەمناكاتەوەو بە كەمیش ڕازی نییە، گەورەو بەخشندەو خاوەن سـامان، خودای سەرەتاو كۆتاییە، شتێك دەدات بەوانەی كە دواكەوتوون بە هۆی ڕێگرێكەوە پێشتر.

هەمیشـە كاتژمێـری ڕۆیشـتنتان لەبیـر بێـت، هەمیشـە بەرنامەڕێـژی بۆ بكـەن كە ئەوەی دەربارەتان دەوترێت شـتێكی گەورەی تێدابێت، كە پاداشتی لای خوای باڵادەست وەربگرن...



خودناسی

وەهاب حەسیب

یەکێک لە نیشانەکانی پێشکەوتنی دنیای ئەمڕۆ، زۆر بوونی ڕێکخراوەکانو هاتنە پێشەوەی وڵاتانی جیهانی سێیەمە لە بواری دروستکردنو بەرهەمهێناندا، هەر پێداویستییەک، یان خزمەتگوزارییەک لە ژیانی ئەمرۆی مرۆڤایەتیدا، بەشێوەیەک لە شێوەکان شوێن پەنجەی ڕێکخراوەکانی پێوەدیارە، ئەمکارەش پێویستی بەکارهێنانو تێکەڵاوکردنی سەرچاوەی مرۆییو توانا جۆراو جۆرەکانیتی، بەتایبەت لە ڕۆژگاری جیهانگیریدا، لێرەوە کاری گرنگو ئاڵۆزی ڕێکخراوەکان دەستپێدەکات، ئەوەش بریتیە لە: گونجاندنو ئاراستەکردنی ڕەوشتە جۆراوجۆرو لێکجیاوازەکانی ئەندامانی ڕێکخراوەکان، بە مەبەستی بەرەوپێشبردنو بەدیهێنانی ئامانجەکانی ڕێکخراوەکان، دەستپێکی کار بە ناسینی خود دەبێت، وەک فەیلەسوفێک دەڵێت، دانایەکی تر پێیوایە ناسینی خەڵکانی تر لە خۆناسین گرنگترە، ئەم چەند دێڕە ڕوونکردنەوەیەکە بەو ئاقارەدا.

لە ئێستاو لە چەرخی تەکنەلۆژیادا، لێکۆڵینەوە دەروونییەکان بە یەکێک لە گرنگترین جۆگەلەکان دەژمێردرێن، کە پێکهێنەری بیری مرۆڤایەتیو ئەو گۆڕانکاریانەن کە لەبیری مرۆڤایەتیدا دروستدەبن، ئەو گۆڕانکاریانە بریتین لە: پاشەکشەی مرۆڤ لە بەرژەوەندی ئامێر، بەرهەمی ئەو گۆڕانکاریانە لە سەرهەڵدانی پێداویستییە تایبەتییەکانی کەسێتیو باوەڕی مرۆڤەکاندا ڕەنگدەداتەوە، (دەرئەنجامی ئەو کاریگەرە زۆرو ڕاستەوخۆیانە بەسەر بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتو ژیانی مرۆڤەکانەوە)، بەشێوەیەک توانای تێگەیشتنی ئەو دژبەیەکانەی هەبێت کە دەرهاویشتەی سەردەمەکەیەتی.

خودناسی بە یەکێک لەو دەلاقە گرنگانە دەژمێردرێت کە خاوەنەکەی ئامادەباشو کارا دەکات لە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەردا، بەدەر لە کەڵەکەبوونی ئەو هۆکارو ڕێگرانەی کە بیری ئەو کەسانە لێڵ دەکاتو بێئاگاییان دەکات لە باشکردنی خۆیان بە زانستو زانیاری، ئەو هۆکارو ڕێگرانە وادەکات نەتوانن بەشێوەیەکی پێویست شۆڕببنەوە بە ناخی خۆیانداو لایەنی لاوازیو بەهێزییان هەست پێبکەن.

بە گوێرەی زانایانی دەروونناس خودناسی بریتییە لە: توانای تاک لە دەربڕینی گوفتارو کردار، هەستو بۆچوون، بیرۆکەو هەڵوێست، بەرامبەر بە کەسانی چواردەور بەشێوەیەکی گونجاو، هەروەها داواکردنی مافەکانی دوور لە ستەمو دەستدرێژی.

ئەو فۆرخکارییە (تێگەیشتنە هەڵەیە لە خود) لای ئەو کەسانە بریتییە لە: پێدانی ماف بەخۆیان زیاد لە پێویست، یاخود بێنرخکردنی خۆیان بەڕادەیەک ببێتە مایەی بێڕێزیان لای کەسانی دەوروبەر (لە کۆمەڵگادا، یان لە ژینگەی کاردا).

ئەم کردارانە بریتییە لە: ڕازیبوونی تاک لە خودو تواناکانی، هەستکردنی تاک بەڕێزگرتن لە کەسانی دەوروبەری (پایەو ڕێزی ئەوانیتر لای ئەو)، ئەو کەسەی بتوانێت هاوسەنگییەک لە نێوان خۆیو ئەوانیتردا دروستبکات، ئەوا ئەو کەسە ئاڵاستێکی گونجاو ڕێزی خۆی گرتووە، بێئەوەی بکەوێتە داوی لە خۆبایبوونەوە.

ئەو کەسانەی کە ناتوانن خودی خۆیان بناسن کەسانێکی شکستخواردون لەگەڵ کەسانی دەوروبەریاندا، بە نموونە لە بازاڕدا دەبینرێن تەسلیمی زۆرلێکردنی خاوەن شمەکێک دەبن کە شمەکەکەی بکڕێت، لە کاتێکدا ئەو نە پێویستی بەو کاڵایەیەو نرخی کاڵاکەش بەرزترە لە نرخی ڕاستەقینەی خۆی، چونکە هەستدەکرێت ئەو کەسە ناتوانێت، یان هێزێکی ئەرێنی تیادا نییە، کە پارێزگاری لە خۆی بکاتو دووربخاتەوە لە گاڵتەجاریو ڕەدکردنەوەی خواستی بەرامبەر.

لەبەرئەوەی کارە هەڵەکان کۆپی دەبنەوە (دووبارە دەبنەوە)، بۆیە بە ئاسانی ئەو شکستخواردوانە دەبینرێن کاتێک لە بارەی کارێکەوە گفتوگۆیان لەگەڵدا درێژ دەکرێتەوە، تەنانەت ئەگەر تەواوکردنی کارێکی ئاسایی بێت لەسەر حسابی کارێکی گرنگ، ئەوا ڕاستەوخۆ دەموچاویان سوور هەڵدەگەڕێت، یاخود تۆپەکە دەخەنە گۆڕەپانی بەرانبەرەکەیانەوە.

لە تابلۆیەکی گوزارشتی تردا، دۆخی ئەو کەسە شکستخواردوانە دەردەکەوێت، یان وەردەگێردرێت، کاتێک ئەو کەسانە دەیانەوێت قورسایی کارێکی کۆمەڵایەتی بخاتە سەرشانیان کە ناتوانن هەڵیگرن، هاوکات دەیانەوێت ئەو بەرپرسیارێتییە بخەنە ئەستۆیان کە لە ڕووی نەریتو ئاوەزەوە پەسەندکراو نییە.

ئەم زنجیرە ڕەوشتە ناقۆڵایانە، ئاماژەیەکە بۆگرنگیدان بەخودو بەهێزکردنی بەرگری کەسێتی، لە ڕێگای ڕزگارکردنی توانای ئەرێنیو ڕاهێنانی بەردەوامی کەسێتی، لەسەر ڕا دەربڕینی بەشێوەیەکی زارەکی، بەدەر لە هەڵوێستی بەرامبەر.

ڕەنگدانەوەی ئەم شێوازە ناڕاستانە، ئاماژەیە بۆ تێکشانێکی بەردەوام، لەسەر ئاستی پەیوەندی کۆمەڵایەتی، کە لە داهاتوودا کاریگەرییەکەی دەردەکەوێت بە: شڵەژانی دەروونی، زمانو ڕەوشتی قاڵبەستووی تێکەڵو پێکەڵی نەگونجاو.

گۆڕەپانی کار، شانۆیەک دەبێت بۆ پێشاندانی گیبوونەوەی تواناکان بەشێوەیەکی ڕاستەقینە، هاوکات هەژاری سەرچاوەی سەرەکییە کە دەبێتە هۆی ئەوەی نەتوانێت ئەرکەکانی سەرشانی تەواو بکاتو بەشێوەیەکی جۆری پیشانبداتو یارمەتی دەربێت لە گەشەکردنی پیشەییو بەرەو پێشچوونی وەزیفیدا.

تەنها چارەسەر بۆ ئەو کەسە شکستخواردوانە، تا زیاتر لە چوارچێوەی کۆمەڵایەتیو پیشەییدا تووشی دارمان نەبن، پێویستە ئەو کەسانە سەریان بەرزبکەنەوەو چارەسەری خەیاڵی هەژارییانو دیدگای بچووکیان بکەن.

دروستکردنی پەیوەندییە بە گۆڕینەوەی ڕێزی دوو لایەنە، نەک بە دروستکردن، هەروەها ڕادەربڕین کورترین ڕێگایە بۆ دروستکردنی پەیوەندیو فراوانکردنی پەیوەندییەکی تایبەت، هێزی کەسێتیش لەسەرووی ئەمانەوەیە.

نهێنی هەستانەوەو پێشکەوتنی ژاپۆنییەکان!

نووسەری ئەمریکی: (ئیدوین ئەشاور).. بابەتێکی نووسیوە لە ژێر ناونیشانی (ژاپۆنییەکان)، تیایدا پرسیارێکی گەوهەری کردووە، (نهێنی ژاپۆن چییە؟).. (نهێنی هەستانەوەو پێشکەوتنی ژاپۆنییەکان چییە؟)

لە وەڵامدا دەڵێت: نهێنی هەستانەوەو پێشکەوتنی ژاپۆنییەکان دەگەڕێتەوە بۆ دوو هۆکاری سەرەکی:

١- ویستی تۆڵەسەندنەوە لە مێژوو. ٢- بنیاتنانی مرۆڤ..

ئەمە ئەو دوو هۆکارە سەرەکییەیە کە بووە هۆی هەستانەوەو بوژانەوەو پێشکەوتنی یابانییەکان، تۆڵەسەندنەوە لە مێژوو وەکو ئەوەی تەحەدای هەموو نەتەوەیەك بکەن، بۆئەوەی دوای هەستانەوەیان لەو شکستە گەورەیەی کەبەسەریاندا هات، بنیاتنانی مرۆڤیش لە ڕێگەی یاسای خوێندنو ڕۆشنبیرییەوە..

ئەو پێشکەوتنو هەستانەوەیەی ژاپۆن بە بەرزترینو گەورەترین سەرکەوتن دادەنرێت لە مێژووی مرۆڤایەتیدا، لە نێو هەموو نەتەوەکانی جیهاندا، ئەو شکستە گەورەیەی کە لە جەنگی جیهانی دووەمدا دووچاری ژاپۆنییەکان بووەوە، لە دەروونی نەوەکانیدا ئیرەییو دڵسۆزی بۆ وڵاتەکەیاند ڕواند، گڕی حەماسەتو پەرۆشی لە سینەو دەروونی لاوەکانیاندا چاند، تا بتوانن پێگەو شوێنی داهاتوویان لە نێو گەلانی جیهاندا دیاری بکەن!

لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوامییان لە هەوڵداندا، تا ئێستاش لە هەوڵداندان، بۆئەوەی بگەنە ترۆپکی پێشکەوتنو ژیارو شارستانییەت، لە نێو هەموو گەلانی جیهاندا، ئێستا ناوی ژاپۆن لە زیهنو بیروهۆشی هەمووانــدا چاپ بووە، بەو پێشکەوتنو داهێنانو تەکنەلۆژیایەی پێشکەشی جیهانیان کردووە، ئەم وڵاتە شکستو دۆڕانی لە جەنگی جیهانی دووەمدا نەبووە هۆی وەستانی لە پێشکەوتنو داهێنان، ئەوەی ئەوان گرنگی پێدەدەن بۆ خزمەتو پێشکەوتنی وڵاتەکەیان، تەنها لە ڕێگەی زانستو زانیاریو کارکردنی دڵسۆزانەوەیە.

دوای ئەو شکستە قورسو پڕ کارەساتە کە لە لایەن هێزە هاوپەیمانەکانەوە لە کۆتایی جەنگی جیهانی دووەم دووچاری ژاپۆنییەکان بوو، زۆرێك لە سیاسەتمەدارانو خەڵکیش لەو بڕوایەدا نەبوون کە جارێکی تر ژاپۆن بتوانێت لەسەر قاچی خۆی ڕاببووەستێت، لەبەرئەوەی ژاپۆن بووە دەوڵەتێکی دۆڕاوو وێرانو خاپور، هەربۆیە چاوەڕوانکراو نەبوو کە بتوانێت جارێکی دی لەسەر قاچی خۆی بووەستێتەوە، بەڵام ئیرادەو دڵسۆزیو هیواو ئاوات، دڵی هەموو ژاپۆنییەکانی پڕکرد..

یابان لە ڕووی جوگرافیاوە:

کۆمەڵێك بارودۆخی مێژوویيو جوگرافی هاوکاربوون بۆ هاندانی ژاپۆن بۆ سەرکەوتن، جوگرافیای ژاپۆن تایبەتمەندییەکی ناوازەی هەیە، پێنج یەکی زەوییەکەی ناتوانرێت بەکاربهێنرێتو سوودی لێوەربگیرێت، بەشەکەی دیکەی زۆرکەمو بەرتەسکە بە بەراورد لەگەڵ ژمارەی زۆری دانیشتوانی یابان، هەروەها زۆر سەختە کە بتوانرێت بەروبوومی پێویستی کشتوکاڵی بەشێوەیەك بەشی هەموو ژاپۆنییەکان بکات، لەبەرئەوە بۆ پەیداکردنی بژێوی ژیانیان پەنا دەبەنە بەر زەوییە چۆڵەکان، لەشارە خاپوور بووەکان، لەبەر ئەم هۆکارە سروشتییە کارکردن لە ژاپۆندا سەدە لە دوای سەدە سەختترو قورستر دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا دوورگەکانی ژاپۆن کە بە درێژایی سنوری جوگرافیایاندا درێژبوونەتەوە، بووەتە هۆی ئەوەی کە زۆرتر ئەگەری تووشبوونی هەیە بە گێژەڵۆکەو بوومەلەرزەی بەهێز..

بەڵام دانیشتوانەکەی زۆر بە خێرایی لەگەڵ ئەو سروشتەدا ڕاهاتن، کارکردن لای ژاپۆنییەکان سیمایەکە لە سیما کەسایەتییە نیشتمانییەکانیان، هەروەها ڕێکخستنو کارکردنی بە کۆمەڵ، هەموو ئەمانە بەرهەمی مێژووی تازەیان نییە، بەڵکو هەر لە کۆنەوە ئەم سیمایانەیان هەبووە...

ژاپۆن دەکەوێتە ڕۆژهەڵاتی کیشوەری ئاسیاوە، لە زنجیرە دوورگەیەك پێکهاتووە، (کە دەگاتە نزیکەی چوار هەزار دوورگە)، لە باکورەوە بۆ باشور درێژ بووەتەوە، لەسەر شێوەی ئەرخەبیل کە درێژییەکەی (٣٠٠٠) کیلۆمەترە، چوار دوورگەی سەرەکییان هەیە ئەوانیش: (هونشو، شیکوکو، کیوشو، هوکایدو)، ژاپۆن بەسەر ٤٣ ویلایەتو چوار شارەوانیدا دابەش بووە، ڕووبەری گشتی ژاپۆن دەگاتە نزیکەی (٨٨١٣٦٩) کیلۆمەتری چوارگۆشە..

ژمارەی دانیشتوانی یابان نزیکەی ١٢٧ ملیۆن کەسە، بەوەش بە حەوتەم وڵات دادەنرێت لە ڕووی زۆری ژمارەی دانیشتوانەوە، پایتەختەکەی (طوکیو)یە، ٩٩،٤٪ دانیشتوانەکەی لە بنەڕەتدا ژاپۆنین، ٠،٠٥٪ کۆرياییـن، ٠،٠١٪ ڕەگەزی جیاوازی ترن، لە ٧٩٪ی دانیشتوانیان لە شارە گەورەکاندا دەژین، ئەوانی دیکە لە گوندو

ئا: بەرزان ئەبوبەکر



لادێکاندا دەژین، لە ٣٥٪ دانیشتوانیان کاری پیشەسازی دەکەن، لە ٢٧٪ خەریکی کشتوکاڵ کردنن، نزیکەی ٧٠٠ حەوت سەد هەزار کەسیان ڕاوە ماسی دەکەن، ئەوانی دیکە سەرقاڵی کاری بازرگانیو پیشەی سەربەستن، بەشێکیشیان فەرمانبەرن لە دامو دەزگاکانی دەوڵەتدا، زمانی یابانیش زمانی فەرمی دەوڵەتەکەیانە، (یەن) ئەو دراوەیە کە بەکاریدەهێنن، چیاو دارستانی چڕو پڕ، سێیەکی خاکی ژاپۆن پێکدەهێنێت، ئەم بەشە زۆرەش بۆ پیشەسازیو کشتوکاڵو شوێنی نیشتەجێبوون بەکارنایەت، لەبەرئەوە چڕی دانیشتووان لە شارەکاندا زۆر بەرزە، هەر ئەوەش بۆتە هۆی ئەوەی کە نرخی زەوی بۆ ڕێژەیەکی زۆر بەرزبێتەوە!

هۆکارەکانی هەستانەوەی ژاپۆن دوای جەنگی جیهانی دووەم:

لە نووسینێکی نایابدا، بە ناونیشانی (نهێنییەکانی بەڕێوەبردنی ژاپۆنی)، حسین حەمادی هەوڵیداوە کە وەڵامی ئەم پرسیارە گرنگە بداتەوە، (مرۆڤی ژاپۆنی چیان کرد، بۆ پڕکردنەوەو هەستانەوەی ژاپۆن لە دوای ئەو زیانەی لە جەنگی جیهانی دووەمدا دووچاری هات)؟

ژاپۆن چۆن توانی بگاتە ئەو ئاستەی ببێتە یەکێك لە سێ دەوڵەتە بەهێزەکەی ئابوری لەم سەردەمە نوێیەماندا؟

ئەم نوسەرە دەڵێت: دانیشتوانی ژاپۆن لە ڕووبەرێکی زۆر کەمدا کە نزیکەی ٣٨٠ هەزار کیلۆمەتر تێناپەڕێت، ژیان دەگوزەرێنن، لە ٨٥٪ی چیاکانی بە چیای بورکانی ناسراون، لەگەڵ ئەوەشدا بەشێوەیەکی تەواو هیچ سەروەتو سامانێکی سروشتی تێدا نییە، لەسەردەمی ئیمپراتۆر (میجی مقالید) بە هاوکاری پیاوانی سامورای ساڵی ١٨٦٧ زاینی لەو بڕوایەدا بوو کە چارەسەری گەلی یابانی بریتییە لە تازەگەریی، ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە ژاپۆن بووە ئەو دەوڵەتە سەردەمییە بەهێزەی کە چووەتە نێو بواری پیشەسازییەوە.. زۆر بە بەهێزی بازاڕەکانی دەرەکی دەکاتەوە، ئەم فراوانبوونەش لەسەر حسابی دراوسێکانیەتی، هەروەها هێزی سەربازیش کلیلێکە بۆ بەدیهاتنی ئەو پێشکەوتنە فراوانە، هەروەها ژاپۆن لە ساڵی ١٨٩٥ توانی بەسەر وڵاتی چیندا سەربکەوێت، پاشان لە ساڵی ١٩٠٥ بەسەر ڕووسیادا سەرکەوتو لە ساڵی ١٩١٠ بەسەر کۆریادا سەرکەوت، پاشان بەشداری جەنگی جیهانی یەکەمی کرد، دواتریش بەشداری جەنگی جیهانی دووەمی کرد، بۆ دەستبەسەراگرتنی هندو چینو فلیپینو مەلایۆو سەنغافورەو بورماو تایلاند، بەڵام هەموو ئەو ئاواتانەی ژاپۆن نەگەیشتە جێ، بەڵکو لە جەنگی جیهانی دووەمدا دووچاری شکستێکی گەورە هات، بە جۆرێك وڵاتەکەیان خاپور بوو، کە کەس لەو بڕوایەدا نەبوو جارێکی دیکە بتوانێت بنیادی بنێنەوە، تاکە بەدیلیش بۆ هەستانەوەی ژاپۆن دوای ئەو شکستە گەورەیە تەقینەوەی توانا نەتەوەییو مرۆییەکان بوو، لێرەوە مرۆڤەکانی ژاپۆن (واتە بیرۆکە کۆنەکانی ژاپۆن، کە پێیان وابوو چارەسەر بۆ پێشکەوتنی ژاپۆن، دەستبەسەراگرتنی زەوی وڵاتانی دراوسێی ژاپۆنە) کۆتاییان هات، هەروەکو دکتور حەمادی لە کتێبەکەیدا باسی لێوە دەکات، (بۆ لێکۆڵینەوە لە ڕێگەیەکی ترەوەو بە بڕیارێکی نوێ)، بنەمای ئەم بڕیارە نوێیەش ئەوەبوو کە چارەسەر بۆ هەستانەوەی ژاپۆن لە ناو چوارچێوەو ناوخۆی یاباندایە، نەك شوێنێکی دیکە، ئەمەش پەیوەستە بە مرۆڤی ژاپۆنیو بە عەقڵی ژاپۆنییەکانەوە، لێرەوە ڕۆڵی بەرچاوی یاسای فێرکردنو پەروەدە هاتە مەیدان، بۆئەوەی یەك بڕیاری نەتەوەیی چارەنووسساز، پاشان لە بیرو هزری هەموو تاکێکی ژاپۆنیدا بیڕوێنن، لێرەوە عەقڵییەتی کۆنی ژاپۆن باشتر وایە بڵێین عەقڵیەتی پێش جەنگی جیهانی دووەم بەسەرچوو، لە ڕێگەی بڕیارە نەتەوەییە نوێکەیانەوە پەرە بە تواناو بیرو ژیری تاکەکانی ژاپۆن درا، نەك بە فراوانبوونی خاکی ژاپۆن، بە بەکارهێنانی هێزو چەكو سەرباز.

ئێستاش ژاپۆن ئەو دەوڵەتە پێشکەوتوو، خاوەن پیشەسازیەیە، کە هەموو جیهانی سەرسام کردووە!

زیرەکی باڵۆڵ «٤»



باڵۆڵو فەرمانڕەوای کوفە...

باڵۆڵ ئەو مرۆڤەی کە هەموو ژیانی پەندو ئامۆژگاریو قسەی نەستەقو زیرەکی بوو، ئامۆژگاریو زیرەکیو لێهاتوویيو بوێری ئەم دانایە، کۆشکی فەرمانڕەواو خەلیفەکانی تێپەڕاندبوو، زۆرجار کە دەگەیشت بە خەلیفەو فەرمانڕەواکان، داوایان لێدەکرد تا ئامۆژگاریان بکات..

باڵۆڵ هەر شتێکی ببیستایە، یاخود بەرچاوی بکەوتایە، دڵسۆزانەو بوێرانە ئامۆژگاری بەرامبەرەکەی دەکرد لە هەر ئاستو پلەیەکدا بووایە..

ئەمجارە باس لە زیرەکییەکی دیکەی باڵۆڵ دەکەین، کە چۆن بە ئامۆژگاریو لێکدانەوە زیرەکییەکانی مرۆڤەکانی لە خەمو پەژارەو ناڕەحەتی ڕزگار کردووە..

فەرمانڕەوای کوفە خێزانەکەی منداڵی بوو، منداڵەکەش کیژۆڵەیەکی جوانو تەندروست بوو، بەڵام لەبەرئەوەی فەرمانڕەواکان لە هەموو سەردەمێکدا زیاتر لە چاوەڕوانی ئەوەدان کە خێزانەکانیان کوڕیان بۆ بهێننە بەرهەم، زۆر خەمبارو بێتاقەتو نیگەران بوو، تەنانەت ڕێگەی نەدەدا هیچ کەس پیرۆزبایی منداڵە نوێیەکەیان لێ بکات، ئەم هەواڵە گەیشتە باڵۆڵی ژیرو دانا، بە هەر جۆرێك بێت خۆی گەیاندە لای فەرمانڕەوا.. کاتێك بەو بارودۆخەوە چاوی کەوت بە فەرمانڕەوا، پێی گوت: دەبینم خەمبارو نیگەرانیت؟

فەرمانڕەوە لە وەڵامدا گوتی: چاوەڕوانی لە دایکبوونی کوڕ بووم، بەڵام بەداخەوە خێزانم کچی بووە!

باڵۆڵی ژیرو حەکیم وتی: ئایا حەزت دەکرد لە بری ئەو کچە جوانو تەندروستو چاو گەشە، خودای گەورە کوڕێکی کەمئەندام، یان شێتێکی وەکو منی پێ ببەخشیتایە؟!

بۆ سوپاسی خودا ناکەیت کە منداڵەکەت ساغو سەلامەتو تەندروستە! چ جیاوازییەك هەیە لە نێوان کوڕو کچدا؟!

بە بیستنی ئەم وشانەی باڵۆڵ ئەمیر بێ ئەنداز پێکەنی، پاشان سوپاسی خودای کرد، لەسەر ئەو نیعمەتەو دواتریش سوپاسی باڵۆڵی کرد، بۆ ئەو ئامۆژگارییە بە نرخەی!

بۆ ڕۆژی دواتر فەرمانڕەوا خواردنی زۆری ئامادەکردو مۆڵەتی دا، تا خەڵکی بێن بۆ پیرۆزبایی منداڵە تازە لە دایکبووەکەیان!

ئایا تۆ کەسێکی تورەیت؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە، پاشان سەیری ئەنجامەکان بکە، تا ڕادەی تورەیی خۆت بۆ دەرکەوێت.

١- کاتێك لە ناو پاسدایت دەتەوێت دابەزیت، دەبینیت کەسێك لەناو دەرگاکەدا وەستاوەو ڕێگەی گرتووەو لەسەر ڕێگەکە لاناچێت، تا ڕێگەی تۆو کەسانی تر بکات دابەزن، تۆ:

أ- پاڵی پێوە دەنێیتە لاوە، ڕێگەی خۆت دەکەیتەوە تا دابەزیت؟

ب- دەست دەدەیت بە شانیداو ئاگاداری دەکەیتەوە کە پێویستە لە جێگەکەی بجوڵێت؟

ج- چاوەڕێ دەکەیت تا کەسێکی تر ڕووبەڕووی بێتەوە، لەبەرئەوەی تۆ تەنها کەس نیت کە دەتەوێت دابەزیت؟

٢- کاتێك لەسەرەی کاشێری سوپەرمارکێتێك وەستاویت، کەسێك دێتو داوات لێدەکات پێشت بکەوێت، لەبەرئەوەی شتومەکی کەمتری پێیە، ڕەفتاری تۆ چۆن دەبێت:

أ- پێی دەڵێیت: وەك ئەوانی تر لە ڕیزەکە بوەستێت؟

ب- ڕێگەی پێدەدەیت پێشت بکەوێت، چونکە تۆش ماوەیەکی کەمە وەستاویت؟

ج- سەرەی خۆتی پێدەبەخشیت؟

٣- جوانترین جلوبەرگەکانت پۆشیوەو سەردانی هاوڕێیەکت دەکەیت، لە ڕێگە ئۆتۆمبێلێك بەلاتدا تێپەڕدەبێت بە خێراییو ئاوی پیسی سەرجادەکە دەکات بە جلوبەرگەکانتدا، ڕەفتارت چۆن دەبێت:

أ- وتەی ناشیرین بە شۆفێرەکە دەڵێیت.

ب- ئەو شۆفێرانە تاوانبار دەکەیت کە لە کاتی شۆفێریدا گوێنادەن بە خەڵکی؟

ج- زۆر لە ماڵ دوورنەکەوتویتەتەوەو هەربۆیە دەگەڕێیتەوە ماڵەوەو جلەکانت دەگۆڕیت؟

٤- بۆ ماوەی زیاتر لە کاتژمێرێکە یەکێك لە هاوڕێکانت باسی کێشەی خۆیت بۆ دەکات، بەشێوەیەك کە خەریکە تورەت دەکات، چی پێ دەڵێیت:

أ- ئامۆژگاری دەکەیت کە بچێت بۆ لای دایکوباوکی، یان بۆلای پزیشکێکی دەروونی؟

ب- بیروڕای خۆتی پێ دەڵێیت، چونکە لێی بێزاربوویت؟

ج- هەوڵدەدەیت ئارامی بکەیتەوەو ڕێگەچارەی پێنیشان دەدەیت؟

٥- کاتێك شتێك، یان کەسێك تورەت دەکات، هەڵسوکەوتت چۆن دەبێت:

أ- زۆر خۆت تورە دەکەیتو دنیا دەدەیت بەسەریەکا؟

ب- زۆر پەلەناکەیت لە قسەکردن، نەکا شتێك بڵێیت لێی پەشیمان بیتەوە؟

ج- هەوڵدەدەیت خۆت هێمن بکەیتەوەو بەباشی بیری لێ بکەیتەوە؟

وەڵامەکانت هەموو کۆبکەرەوە بەم شێوەیە:

- هەڵبژاردنی وەڵامی (أ) = ٥ خاڵ.
- هەڵبژاردنی وەڵامی (ب) = ٣ خاڵ.
- هەڵبژاردنی وەڵامی (ج) = ١ خاڵ.

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە ٥ بۆ ١١ خاڵ بێت ئەوا:

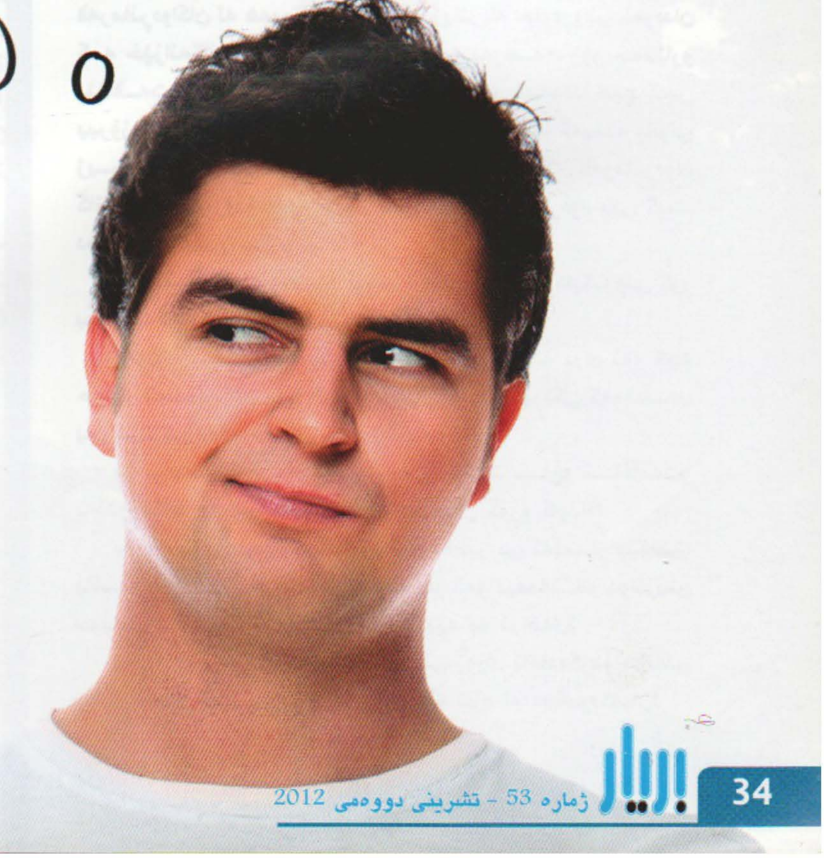
تۆ بە تەواوی بەسەر تورەییتدا زاڵیت، لە هەموو شەڕو ڕووبەڕووبونەوەیەك بەدوور یت، خەڵکی بە کەسێکی لەسەرخۆ دەتبینن، هیچ شتێك بێزارت ناکات، بەشداری ناکەیت لەگەڵ ئاڵۆزیو دەنگە دەنگی ماڵەوە، یان شەڕی نێوان هاوڕێکانت... ئامۆژگاریمان بۆت: ناتوانیت هەموو کات زاڵ بیت بەسەر تورەیی خۆتدا، جیاواز بیت لە خەڵکانی تر، ڕێگربیت لە کردارو گوفتاریان، تورەبوون حاڵەتێکی ئاساییەو کارێکی هەڵەیە ئەگەر تورەیی خۆت لەناختدا بهێڵیتەوە.

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە ١٢ بۆ ١٨ خاڵ بێت ئەوا:

تۆ بەشێوەیەکی یەکسان بەسەرخۆتدا زاڵیت، دەزانیت کە تورەیی خۆت دامرکێنیتەوە تا تووشی ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستەوخۆ نەبیت، بەبێئەوەی ڕاوو بۆچوونی خۆت لەدەست بدەیت، ناسراویت بە کەسێکی دەروون هێمن لە کاتی گفتۆگۆی گەرموگوڕدا بەنەرمیو بەتوانایی خۆت ڕەفتار دەکەیت، هەموو کات سەرکەوتوویت لە دامرکاندنەوەی ڕووبەڕووبوونەوەکان بەبێئەوەی لە کێشەکە ڕابکەیت.

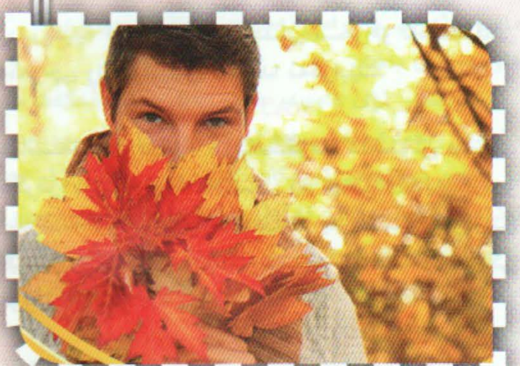
ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە ١٩ بۆ ٢٥ خاڵ بێت ئەوا:

کەسێکی زۆر زوو تورە دەبیت، نازانیت چۆن کۆنترۆڵی خۆت بکەیت، لەسەر چەند شتێکی سادەو ئاسایی تورە دەبیت، بەبێئەوەی بتوانی کۆنترۆڵی خۆت بکەیت، هەندێجار کەلوپەل هەڵدەدەیت بە ئاسماناو وتەی نابەجێ بەدەمتا دێت، دوای ماوەیەکی کورت ئارام دەبیتەوە، وەك ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت، هۆکاری تووڕەییەکەت لەبیر دەکەیت، هەوڵبدە زاڵ بیت بەسەر تورەیی خۆتدا، تا خەڵکی لێت دوور نەکەوێتەوە.



پەروەردە









ژیان فێری کردم

ئەگەر لەگەڵ حەکیمێك دانیشتی، زۆر بەجوانی گوێ بۆ وتەکانی بگرە، ئەگەر لەگەڵ کەسێکی ژیرو خاوەن ئەزموون دانیشتی، قسەی لەگەڵدا بکە، بەڵام ئەگەر لەگەڵ زۆر بلێیەکی بێ ئەزموون دانیشتی، هەر زوو هەستەو جێی بهێڵە، ئەگەرنا ئەتکوژێ!

ژیان فێری کردم

میللەت تەنها بە بوونی سێ کەس بەختەوەرو ئاسودەو دڵخۆش دەبێت: فەرمانڕەوای دادپەروەر، زانای ئامۆژگاریکار، کرێکاری دڵسۆز.

ژیان فێری کردم

دەوڵەت بە سێ شت ئارامو پێشکەوتوو دەبێت، ئاینی ڕاستو دروست، سیاسەتی حەکیمانە، ئابورییەکی بەهێز.

ژیان فێری کردم

سەرکەوتن تەنها بە سێ شت دەبێت: ناسینی دوژمن، تۆکمەو پتەوی پلان، کۆکردنەوەو یەکخستنی تواناکان.

ژیان فێری کردم

ناپاکی بریتییە لە جێبەجێکردنی مەرامو ئامانجەکانی دووژمن، ئەگەرچی ڕێکەوتنیشی لەگەڵدا نەکرابێت!

ژیان فێری کردم

ئەو سیاسەتمەدارەی بە سوپاسکردن دڵخۆش دەبێت، بە ڕەخنەگرتن بێزارو تورە دەبێت، بە چەپڵەی لایەنگرانو دۆستانی خۆشحاڵو شاگەشکە دەبێت، بە فیکەو نارەزایی نەیارانی بێسنور تورە دەبێت، ئەوە سیاسەتمەدارێکی سەرنەکەوتووە!

ژیان فێری کردم

ئەو سیاسەتمەدارەی تەنها پشت بە جەماوەر دەبەستێت، سیاسەتمەدارێکی دەستبڕو درۆزنە، ئەو سیاسەتمەدارەی تەنها پشت بە ڕۆشنبیران دەبەستێت، سیاسەتمەدارێکی دۆڕاوە، سیاسەتمەداری سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە دەتوانێت جەماوەرو ڕۆشنبیران لەدەوری خۆی کۆبکاتەوە!

ژیان فێری کردم

لە شەڕدا پێویستە سۆزو خۆشەویستی بەهێزتربێت لە عەقڵ، لە سیاسەتدا پێویستە عەقڵ بەهێزتربێت لە سۆزو خۆشەویستی، لە ماڵدا پێویستە هاوسەنگی بکەیت لە نێوان عەقڵو سۆزدا، لە خۆشەویستیدا جێگەیەك بۆ عەقڵ بوونی نییە!

ژیان فێری کردم

خەڵکی لە کارکرندا سێ جۆرن، یەکەمیان تەنها بیر لە بەرژەوەندی گشتی دەکاتەوەو هەمیشە بەرژەوەندی خۆی فەرامۆش دەکات، ئەمە بەڕێزترین جۆری خەڵکییە، دووەمیان لەگەڵ بەرژەوەندی گشتی بیرێکیش لە بەرژەوەندی خۆی دەکاتەوە، واتە هاوسەنگییەك دروستدەکات لە نێوان بەرژەوەندی گشتیو بەرژەوەندی تایبەتی خۆیدا، ئەمجۆرەش کەسانێکی بەخشندەن، سێیەمیان تەنها بیر لەبەرژەوەندی خۆی دەکاتەوەو هەرگیز لە بیری بەرژەوەندی گشتیدا نییە، ئەمەش خراپترین جۆری خەڵکە!

ژیان فێری کردم

ئەگەر دوو ستەمکار ناکۆکی کەوتە نێوانیانەوە، سەرەتا نهێنییەکانی یەکتر ئاشکرا دەکەن، لە کۆتاییدا جیادەبنەوە، ئەوەش لەبەرژەوەندی ستەملێکراوانە!

ژیان فێری کردم

فەرمانڕەوایی بە سێ شت دامەزراوو پتەو دەبێت: هاندانو سوپاسکردنی کەسە باشو دڵسۆزەکان، سزادانی کەسە خراپەکان، بێدارییو شەونخوونی لە پێناو بەرژوەندی گشتیدا!

ژیان فێری کردم

شکستەکانت بکە بە پەیژەیەك بۆ سەرکەوتن، دۆڕانەکانت بکە بە ڕێگەیەك بۆ بردنەوە، ستەملێکردنت بکە بە هۆکارێك بۆ ئازادبوون، کۆتوپێوەندیش بکە بە هاندەرێك بۆ ڕزگاربوون!

ژیان فێری کردم

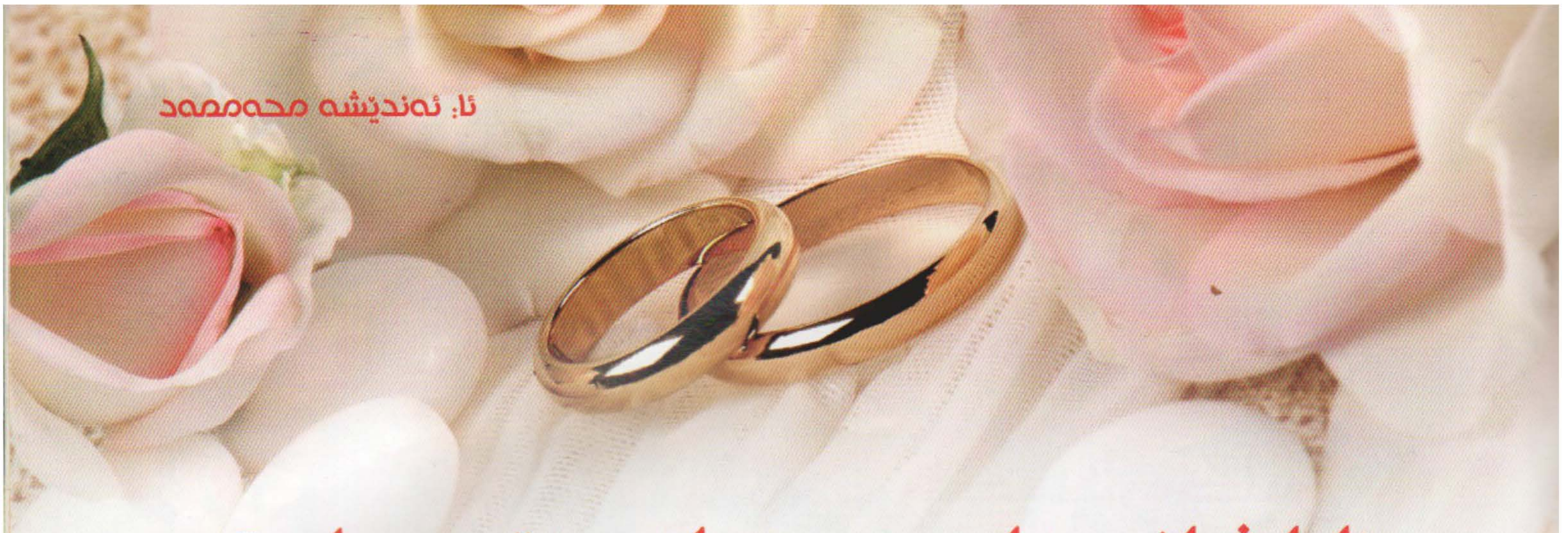
سەرەتا ڕەوشتبەرزی پاشان زانستو زانیاری، دواتر زیرەکی، ئەوە ئەو شتەیە کە نەتەوەکەت سوودی لێدەبینن!

ژیان فێری کردم

گەورەترین پشتیوان بۆ ملهوڕو ستەمکاران، بێدەنگی چاکەخوازو دڵسۆزانەو قسەکردنی کەسانی دووڕو خراپەکارانە..



ئا: ئەندێشە محەممەد



ئایا ژیانی هاوسەریت لە مەترسیدایە؟

ئەم پێنــج خاڵە ئاماژەن بۆئەوەی کە ژیانی هاوســەریتان لە دۆخێکی ترسناکدایە:

١- گۆڕانــی هەســتو ســۆزی یەکێکتان، یاخــود هەردووکتان بەرامبەر یەکتری: ئەگەر هەستت کرد، کە هەستو سۆزت بەرامبەر هاوســەرەکەت گۆڕاوە، یاخود ئەو وشکو ساردە بەرامبەرتو هیچ گرنگیــت پێنادات، ئەمە یەکەم زەنگی ترســناکە کە ئاماژە دەکات بۆئەوەی پەیوەندیتان بەرەو کۆتایی دەڕوات.

لەوەش خراپتر ئەوەیە کە هیچ لایەکتان دان بەو ڕاســتییەدا نەنێــن، یاخود هیچ کامتــان لە هەوڵی گۆڕینو چارەســەرکردنی بارودۆخەکەدا نەبــن، هەوڵنەدەن پەیوەندی نێوانتان بگەڕێننەوە دۆخــی پێشــوو، بێگومان هیــچ لایەکتــان ســەرکەوتوو نابن بۆ ڕزگارکردنی ژیانی هاوســەریتان لــەو بارودۆخە، تا دان نەنێن بە بوونی ڕاستی کێشەکانی نێوانتان.

٢- بوونــی توندوتیژیو مامەڵەی زبــری نێوانتان: ئەگەرچی ئــەو توندوتیژییو زبرییە وتنی زارەکی بێت، یاخود جەســتەیی، ڕاســتییەکەی مانــای ئەوەیە کە خۆشەویســتیو ســۆزو بەزەییو ئاســوودەیی لــە ناو ماڵتاندا بوونی نییە، پیــاو ناچار نییە لەگەڵ ژنێکــی زماندارو قســە ڕەقو دەم بە هــاوار، بەردەوامی بە ژیانی بدات، لە هەمان کاتدا ئافرەتیش ناچارنییە لەگەڵ پیاوێکدا درێژە بە ژیانی بدات کە بەردەوام لێیبداتو ســوکایەتی پێ بکاتو قسەی ناخۆشی پێ بڵێت، بەتایبەت ئەگەر منداڵەکانیان ئاگاداری ناکۆکیو شەڕو هەرای نێوانیان بوون، چونکە ئەو جۆرە ژینگانە تەندروست نین بۆ گەشــەکردنو دروســتبوونی کەســایەتی منداڵو فێربوونی ڕەوشــتی بەرزو ڕاســتو جــوان لــە دواڕۆژیاندا. ئەوە نیشــانەی سەرنەکەوتنو بەرەو کۆتایی چوونی پەیوەندی خێزانییە.

٣- ناپاکــی: ئەگەرچــی ناپاکیــت کردبێــت، یاخــود بیرت لێکردبێتەوە، مانای ئەوەیە تۆ هیچ هەستو خۆشەویستیت نەماوە بەرامبــەر هاوســەرەکەت، هیچ ڕێزێکت لــە لای نامێنێت، چونکە بە هەنگاونانت بۆ ئەو کارە، هاوســەرەکەت هەســت بە شــکاندنو ســوکایەتی پێکــردن دەکات، هەرگیز لەو بــاوەڕەدا مەبە کە لێت ببورێت، چونکە ناپاکی هێڵی سورەو بەزاندنی دەبێتە هۆی کۆتایی پەیوەنــدی خێزانیتان، کەواتــە ئەگەر بیرت لــە ناپاکی کردەوە واباشــترە هەرچی زووە کۆتایی بە پەیوەندی نێوانتان بهێنو بە دوای کەســێکی دیکــەدا بگەڕێ تا ژیانی هاوســەری بە ڕێگەیەکی شەرعی لەگەڵدا ببەیتە سەر..

٤- ئالودەبوون: ئەگەر هاوسەرەکەت بۆ بەسەربردنی کاتەکانیو ڕەوینەوەی خەمو پەژارەو نیگەرانییەکانی، هەوڵیدا پەنا بباتە بەر بەکارهێنانی مادەی هۆشــبەر، یان خواردنەوە کهولییەکان، یاخود خووگرتنو ئالوودەبــوون بە یارییە ئەلیکترۆنییەکانەوە لە نێتو فەیس بووك، لە پێناوی بەسەربردنی کاتەکانی لە دووری تۆ، ئەوە مانــای ئەوەیــە ئارامی نەماوەو ناتوانێت چیــدی درێژە بە ژیانی هاوسەریتان بدات.

خۆئەگەر تۆی هاوسەر هەستت کرد خێزانەکەت هەڵسوکەوتی گۆڕاوەو ڕەفتاری نەشــیاوو نەخــوازراوە، وەك چونەدەرەوەی زۆر بۆ بازاڕو شوێنەگشــتییەکان، کات بەسەربردنی زۆر بە تەلەفۆنو ئینتەرنێتو قسەکردن لەگەڵ هاوڕێکانیداو چونەدەرەوە لەگەڵیاندا، تەنها بۆئــەوەی هیچ کاتێکی نەبێت کۆتانکاتەوە پێکەوە، ئەمەش مانای بێزارییە لە ژیانو گوزەرانی هاوســەریتان، بەڵام ناتوانێتو ناوێرێت داوای جیابوونەوە بکات.

کەواتە ئەگەر هەر کامتان خوتانگرت بە نەریتێکی نەشیاوەوە، بەشــێوەیەك نەتوانــن دوورکەونەوەو کاریگەری هەبێت بۆ ســەر هەردوکتانو منداڵەکانتان، ئەگەر نەتوانن چارەسەری بارودۆخەکە بــە ڕێگەی دیالۆکو قســەکردنو لە یەك تێگەیشــتن بکەن، ئەوە جیابوونەوە چارەســەری یەکەمە، لەبری ئەوەی تەنگهەڵچنین بە ژیانی یەکترو ڕاکردن لە یەکترو تووشبون بە تەنگژەی دەروونی. کەواتە بیرکردنەوە لە جیابوونەوە چارەســەرەو کۆتایی بە ئازاری هەردوولاتان دەهێنێت.

٥- کۆتایــی هاتنی پەیوەنــدی گەرمو گوڕی نێوانتان: نەمانی پەیوەندی گەرموگوڕی نێوانتــان بە تەواوی، مانای کۆتایی هاتنی هەســتو سۆزو خۆشەویستی نێوانتانە بەگشتی، چیتر هیچ شتێك ناتوانێت ئەو پەیوەندییە چاك بکاتەوە، چونکە پەیوەندی گەرمو گــوڕو ســۆزدارانەی نێوان هاوســەران، مانای دەربڕینی هەســتی ڕاستەقینەی هەردوولایە بەرامبەر یەکتر، ئەگەر ئەم پەیوەندییە کۆتایی هات، ئەوە وشەی کۆتاییە لە پرۆسەی هاوسەریدا.

ســەرەڕای بوونی ئەم کێشــەو گرفتانــەی نێوانتان، ئەگەر هــەردوولا نەتانویســت کۆتایی بە ژیانی هاوســەریتان بهێنن، گــەڕان بــەدوای چارەســەری کێشــەکاندا کەبوونەتــە هــۆی ئاڵۆزبوونی پەیوەندی نێوانتان، پێویســتی بە ماوەیەکی زۆرەو دەبێــت ئارام بگرنو لە دۆزینەوەی چارەســەر نائومێد نەبنو هەوڵبدەن هیواو شــادی بگێڕنەوە بۆ نێو ژیانی هاوســەریتان، کاتێك گەیشــتنە خاڵی چارەســەرو لە یەکگەیشــتن، پێویستە وازبهێنــن لە ناکۆکییــە کەڵەکەبووەکانی نێوانتانو ڕابردوو لە یاد بکەن، جارێکی دی پەیوەندییەکە پتەو بکەنەوەو بارودۆخی نێوانتان ئاسایی بکەنەوە.

ساڵی دووەمی منداڵ گرفتو ڕێگەچارەکانی

گوڵان حەمە ئەمین



ساڵی دووەمی منداڵ، ڕێکخستنی تواناکانی منداڵ، بەردەوامی پەیوەندی منداڵو دایک، کێشەکانی تەمەنی دووساڵی، ئەمانەو چەند سەرنجو تێبینییەکی وردو زانستیانە دەخەینەڕوو بۆخوێنەری ئازیز، سەبارەت بە منداڵ لە ساڵی دووەمی تەمەنیدا:

منداڵ لەم تەمەنەدا لەگەڵ هەندێ لە شتەکاندا دەرواو هەوڵی تێگەیشتنو ئاشکرابوونی ژینگەی دەوروبەری دەدات، هەروەها سەرەتایەکە بۆ شارەزابوون لە زمانو باشترین تەمەنە بۆئەوەی فێری زمانێکی ڕەوان ببێت، بۆیە گرنگیدان بە فێرکردنی زمان کارێکی باشو گرنگە، فێرکردنی چەند کارێکی ڕۆژانەی وەك میزکردنو فڕێدانی شت لە سەتڵی خۆڵ، لە پێکردنی نەعلو پێڵاو، ڕۆیشتن، سەرکەوتن بە پلیکانە، خواردنەوەی شلە مەنییەکان، گرتنی کەوچکو چەتاڵ، یاریکردن لەگەڵ منداڵ، کێشانی هەندێ خەتو بازنەو ... هتد.

گرفتەکانی ئەم تەمەنە:

بێتاقەتیو خەمۆکی لە کاتێکدا دایك جێیدەهێڵێت، شتێکی سروشتیەو بەڵگەی بەهێزیی پەیوەندی نێوان دایكو منداڵە.

کێشەکانی ئەم تەمەنە:

گریانو وڕکگرتن بۆ هەندێك شت، قاچ کێشان بە زەویداو گریانو قیژەو هاوار، یان خۆخستن بەزەویدا، باشترین کار ئەوەیە کە دایك، یان گەورەی منداڵ لەم کاتەدا زۆر وریایانە مامەڵە بکاتو ئارام بنو نەکەونە ژێرکاریگەری توڕەبونی منداڵەوە، بەڵکو دانبەخۆیاندا بگرن کارەکەی بۆ جێبەجێ نەکەن، گەر داواکەی بۆجێبەجێ بکەن، ئەو شێوازە دەکاتە پیشەی هەمیشە، بەوجۆرە داوا دەکات.

خۆسەلماندن، یەکێکی دیکەیە لە ئاکارەکانی منداڵ لەم تەمەنەداو کردنی کاری کتوپڕ بۆ نموونە لەسەر شەقام دەستی لە دایکی دەستێنێت، یاخود هەندێ کار دەکات کە پێی ناکرێت، وەك هەڵگرتنی شتی قورس...

دواکەوتنی قسەو هاتنەگۆی منداڵ:

دواکەوتنی قسەکردن دیاردەیەکی سروشتییە لە منداڵ، تاتەمەنی سێ، یان چوار ساڵی، جوانیان وتوە کە دەڵێن هەڵیگرتوە بۆ دواتر، زۆرێك لەو منداڵانە ئاستی زیرەکییان لەسەرو ئاساییەوەیە، هیچ گرفتێکیش نییە، بەڵام دەبێت پشتگوێ نەخرێتو چاودێری بکرێت، ئایا تا چەند کاردانەوەی هەیە لەگەڵ ئەو شتانەی دەیبیستێت، گفتوگۆی لەگەڵدا بکرێت، بانگ بکرێت، ناوی شتەکانی پێ بوترێت.

ئاشکراکردنی حەزو تواناکانی منداڵ:

بەشێوەیەك نە منداڵەکە نەخۆت بێزار بکەیت، بە هێمنیو وریاییەوە، چونکە ئەمە کارێکە پێویستی بەچاودێریکردنو بەدواداچونی تواناو حەزو خواستەکانی منداڵە، تابتوانی ئاڕاستەی بکەیت بەرەو ئەو ئارەزوو بەهرەیەی لە منداڵدا هەیە، ئازیزان دڵنیابن هیچ مرۆڤێکیش بێ بەهرە نییە!!

ڕەنگە ئێستا تۆی خوێنەر بپرسیت، باشە چۆنو بە چ ڕێگەیەك دەتوانم بەهرەو ئارەزووی منداڵەکەم بدۆزمەوە؟ ئازیزان چەند ڕێگەیەکی جیاواز هەیە بۆ خستنەڕووی بەهرەو خواستو ئارەزووەکانی منداڵ، بۆ نموونە لە تەمەنی پێش باخچەی ساوایان، زیاتر دەتوانی بە ڕێگای چیرۆك، چیرۆکێك بۆ منداڵەکەت بگێڕەوە لە هەندێ شوێنیدا بوەستە بڵێ پاشان چی دەکات؟ چی دەڵێت؟ بۆ کوێ دەچێت؟ چی کڕی؟ زۆرشتی تر لەو وەڵامەی منداڵەکە دەیداتەوە، دەزانیت حەزی لە چییە، چونکە ئەو وەڵامە بەپێی حەزی خۆی خۆ دەخاتە شوێنی کارەکتەری چیرۆکەکە، لە تەمەنی باخچەو قوتابخانەدا، بەو ڕێگەیە زیاتر دەتوانی دەرك بە بەهرەکانی بکەیتو بزانیت لە بواری تیۆریدا، یاخود لە بواری پراکتیکیدا، یاخود لە بواری بیرکردنەوەو لێکدانەوەدا، یاخود لە بواری دەرخکردندا، هەر یەك لەوانە ئاشنات دەکات، بە هەنگاوی زیاتر، دواتر دەگەیتە ئەو ئامانجەی بزانیت منداڵەکەت ئاڕاستە بکەیت بەپێی تواناو خواستی خۆی، ئەمەش خاڵی سەرکەوتنییەتی!



بۆچی پیاوان بێدەنگن؟!

بێگەرد فارس

زۆرێك لە ئافرەتان سكاڵای كەمدوێیو بێدەنگی هاوسەرەكانیان دەكەنو نیگەرانی ئەوەن بۆچی ئەوان بۆ ماوەیەكی زۆر بەبێدەنگی لە ماڵ دادەنیشنو هیچ قسەیەك ناكەن، ئەم دیاردەیە شتێكی نامۆ نییە، زۆرجار دەربارەی بێدەنگی پیاوان باسكراوە، بۆ زیاتر ئاشنابوونی ئافرەتانمانو ئاگاداركردنەوەیان لەوەی نیگەران نەبنو بەو جۆرەی كە دەیانەوێت پێناسەو شیكار بۆ ئەو حاڵەتە نەكەن، تا زیاتر بێهیواییو نیگەرانی دایان نەگرێت، بە شێوەكی گشتی پیاوان لە كاتی بوونی بارێكی نائاسایی، یان كێشەیەكدا بێدەنگی هەڵدەبژێرن، بەڵام هەندێ حاڵەتی تر هەیە كە دووبارە پەنا بۆ بێدەنگی دەبەن، ئەوانیش:

* لە كاتی گەڵاڵەبوونی چەند پرسیارێكو نەدۆزینەوەی وەڵامی گونجاو بۆیان.

* كاتێك بە قوڵیو جدی بیر لە بارودۆخێك دەكاتەوە.

* كاتێك دەیەوێت پێداویستییەكانی ڕێكبخاتو خۆی بۆ كارێك ئامادە بكات.

خوشكی ئازیز، پێویست بە دڵگرانیو بیركردنەوەی بێ بنەماو نادروست ناكات، ڕێگە مەدە گومانو دڵتەنگی خۆشییەكانت لێ زەوت بكات، لەبەرئەوە چەند ئامۆژگارییەك هەیە ڕەچاویان بكە بۆ دووربوون لە گیروگرفت لەگەڵ هاوسەرەكەتدا:

* دواخستنی گفتوگۆ لەبارەی ئەو بابەتانەی كە پێویستی بە تەركیزو تێڕامانەوە هەیە.

* بەدیهێنانی كەشێكی هێمنانە كە یارمەتی كۆتاییهاتنی خێرا بدات بەو بێدەنگییە.

* وای لێ بكە هەست بە خۆشەویستیو متمانەت بكات، كاتێك لە نزیكیەوەیت، با گوێی لە ستایشو پیاهەڵدان بێت نەك گلەییو گازندە.

هەروەها ئامۆژگاریت دەكەین بە دووركەوتنەوە لە:

* پێشكەشكردنی چارەسەر بۆ كێشەكانیو ڕێنیشاندان بە جۆرێكی زۆر ئاشكرا، بۆ دەرخستنی توانای خۆت.

* بە كەمزانینو تێكدانی كەشی بیركردنەوەو بێدەنگی.

* چاوەڕێكردن بێ دوو دڵی، تا ئەو بێدەنگییە كۆتایی دێت.

* دەربڕینی هەستی بەزەیی بۆی.

خانمی بەڕێز: یادی خاتوو خەدیجەی خێزانی پێغەمبەر (دروودی خوای لێبێت) بكەرەوە، كاتێك چەندین جار پێغەمبەر بە تەنها بەجێی دەهێشتو بۆ بیركردنەوە دەچووە ئەشكەوتی حەرا، ئەو كاتانەش پێش پێغەمبەرایەتی بوو، لای زۆربەی خەڵكی بە كارێكی بێ ئامانجو هیچ بیانوویەكیان بۆ ئەوە بە باش نەزانیوە، ئەو هەواڵەش لە مەكەدا چەندین جار بڵاودەبووەوە كە پیاوێك هاوسەرەكەی بەجێدەهێڵێتو لە چیایەكدا بە تەنیا دەمێنێتەوە، زۆریان لەلا سەیربوو، بەڵام هاوسەرە تێگەیشتووەكەی گوێی بەم هەواڵو پلارانە نەدەداو هەموو ئامانجێكی ببووە ئەوەی كەشو باری حەوانەوەو بەخشینی یارمەتی بۆ هاوسەرە خۆشەویستەكەی فەراهەم بكات، سەرەڕای هەموو ئەمانە لەو ساتانە خواردنی بۆ دەبرد، یان كەسێكی بۆ زانینی هەواڵو سەلامەتی ئەو دەنارد ئەگەر زۆر دوابكەوتایە!

دەتوانین لەو هەڵویستانەی خاتوو خەدیجە دوو خەسڵەتی زۆر جوانو نایاب بەدی بكەین، كە یارمەتیداوە بۆ بەختەوەركردنی هاوسەرە بەسۆزەكەی:

یەكەم: متمانەیەكی بێسنوور بە هاوسەرەكەی.

دووەم: تێگەیشتنێكی قوڵ بۆ دەروونو پێداویستییە ڕۆحییەكانی هاوسەرەكەی.

لە كۆتاییدا ڕوو دەكەینە هاوسەرانی بەڕێزو دەڵێین: بێدەنگیتان دەبێتە مایەی نیگەرانی خێزانەكانتان، جا ئەگەر سەركەوتوو بیت بیشاریتەوە، یان دەریبخەیت، پێویستە لێی تێبگەیتو لەو دوودڵیو نیگەرانییە ڕزگاری بكەیتو پێی ڕابگەیەنیت كە تۆ كێشەیەك، یان بارودۆخێكت هەیە، پێویست بە تەركیزكردن دەكاتو ناچاری كردووی هێمنانەو بەبێدەنگی بیر لە چارەسەری بكەیتەوە، بۆئەوەی ئەویش هەست بە دڵنیاییو ئارامی بكات.

سوود لە كتێبی «الی حبیبین» كریم الشاذلی وەرگیراوە.

ئاسۆ حاجی



تاتەیچێژی نازانی!!

ئەو ڕۆژانەم زۆر لەلا سەیربوو، کاتێك دڵۆپێك باران دەهاتە خوارەوە باوکم داوای بلوزە ئەستورەکەو قەمسەڵەکەی دەکرد تا لەبەری بکات، دایکیشم هەروەك ئەو جلە زستانییەکانی دەردەهێنا، شەوانەش لە نزیك سۆباکە دادەنیشتنو بەمنیشیان دەگوت وەرە پێشەوە با سەرمات نەبێت، من پێکەنینم دەهات، دەمگوت چییە دیسان ڕەقبوونەوە؟! بەیانیانیش زوو لە خەو هەڵدەستان، یەك دووچای گەرمیان دەخوارد، دەیانگوت بۆ سەرما باشە، هەناوت گەرم دەکاتەوە، کاتێك دەیانویست سەریان بشۆن، دەبوو گەرماوەکە گەرم بکرێت، ئاوەکەش بکوڵێت، کە تەواو دەبوون، دەیانگوت: بەخوا ساردە، بە پەلە دوو سێ بلوزیان لەبەردەکردو دەهاتنە بەردەم سۆباکە، بەڵام من هەرکات خۆم بشۆردبا، پێویستم بەگەرمکردنی گەرماو نەبوو، ئاوەکەش کەمێك گەرم بووایە تەواو، هیوایەتیشیان خواردنی شلە ساوەرو شۆرباو نیسك بوو، دەیانگوت: زۆر خۆشەو گەرمت دەکاتەوە، ئیدی تاوەرزی بەهاریش بەنیوە دەبوو، ئەم جلو بەرگو خواردنو گەرماوکردنە گۆڕانیکی بەرچاوی بەسەردا نەدەهات، پاشان تۆرکەو کنگرو کاردو، خواردنی سەرەکیان بوو، هاوینان تاگەرما زۆر بەهێز دەبوو، ئینجا دەیانگوت: پانکەکە با لەسەر ڕەقەم یەك بێت، شتێکی تەنکیشم بۆبێنن باخۆمی پێداپۆشم، نەوەك لەشم ڕەق بێت، لە کاتی هەڵکردنی موبەریدەش هیچ کات نەدەهاتنە نزیکی، لە کاتی خەوتن، یان سەرخەو شکانێك بەردەوامیش خۆیان دادەپۆشی، بەڵام من بە پێچەوانەوە بووم، زستان یەك کراسو چاکەتێکم لەبەردەکرد، هیچکات لەبەردەم سۆبا دانەدەنیشتم، هیچکات حەزم لەو خواردنە شلانەش نەبوو، بەهارو هاوینیش هەرهیچ بەردەوام گەرمام بوو، یان دەمگوت سوتام، ئەگەر لەبەردەمو بەرامبەر موبەریدەکە نەخەوتمایە، هەرفێنك نەدەبوومەوە، جگە لەوەی هەتا بەیانی دەبوو ئیشی بکردایە، ئەگەر بیانکوژاندبایەتەوە دەمکردە دەنگە دەنگو هەرا، بۆ دەستکاری دەکەن، بۆ دەیکوژێننەوە، دەیانگوت سەرمات دەبێت، بەم بەیانییە ساردە موبەریدەت بۆچییە؟!

ئێستا من لەو تەمەنەی ئەو کاتی ئەوانم، بۆیە ئەگەر بەم هاوینەش بچمە گەرماو، دەبێت ئاوەکەم گەرم بێت، بەیانیان زوو دەچم سپلیتەکە لەسەر منداڵەکانم دەکوژێنمەوەو دایان دەپۆشم، دەڵێم بەم بەیانیە سپلیت ساردە سەرماتان دەبێت، ئەوانیش دەڵێن ئێمە سەرمامان نییە، بۆ دەیکوژێنیتەوە، زستانانیش بەردەم سۆباکە بەرنادەمو هیچ کات گەرم نابمەوە، لەبەر بێ دەمو ددانیش هەر شۆرباو شلە ساوەرم داوا دەکرد، بەڵام ئێستا زانیم دایكو باوکیشم بەڕەحمەت بن، ناحەقیان نەبوو بەو شێوەیە بوون، چونکە پیرو بێهیزو بێ دەمو ددان بوون، لاوازو بێ گۆشت، هیچکات خۆیان پێ گەرم نەدەکرایەوە، هیچکات بە دڵی خۆشیان خواردنیان نەدەخوارد، یان بۆیان نەدەخورا لەبەر بێ ددانی، یان گەدەیان، هەموو خواردنێکیان بۆ هەرس نەدەکرا!

ژیان تا خۆت بەتاقیکردنەوەکاندا تێپەڕنەبیت، نازانی خۆشییەکانی تاچەند خۆشن، ناخۆشیەکانیش چەندە بە ئازارن، هەر چەندە بڵێن ئازاری ئەو هاو ئەو هابوو، لەبەرئەوەی لە جەستەو ناخی تۆ نییە، هەستی پێناکەی بە قەدەر نیوەی ئەویش، لەوانەیە لەو کاتەی بۆت دەگێڕنەوە، خۆت وا نیشان بدەی هەستی پێدەکەی، بەڵام لە ڕاستیدا وانییە تا خۆت لەناو خۆشیو ناخۆشییەکاندا نەبیت، چونکە گێڕانەوەکەش ناتوانێت وەك خۆی بۆت باسبکات هەرچەندە بڵێیت وام لێدێتو واملێهاتو ئەوەندە بە ئازاربوو، بۆیە ئەگەر هەست بە قورسی ئازارەکەش نەکەین با هەست بەدەربڕینو ناخی بکەین، هیچکات خەمی کەس بە کەم مەزانە، خۆشییەکانیشت پێکەم نەبن، ئەگەر تۆش هێشتا خۆشیت نەبینیوە، خوا بەنسیبت بکات، بە خۆشی، ئەگەر ئازاری ئەم ئازارەشت نەچەشتووە، یاخوا قەت نەیچێژی!



تووڕەمەبە

دیار بەکر

(هەرکەسێك بە توڕەییەوە سەرکەوێت بەزەرەرەوە دادەبەزێت)

ئەو بیسەرو بینەرە ئەو نیگارکێشو دروستکارە بێ وێنەیە کە ئەم دروستکراوەی دروستکردووە کە مرۆڤە، پڕە لە کارو کرداری جۆراوجۆر، پڕە لە هەڵسوکەوتو سیفاتی هەمەجۆر، وەك مامۆستا سەعید نەورسی دەڵێت: (دەروونی مرۆڤ جیهانێکی بچوکە) واتە: ئەم خالقی بوونەوەرە کە ئەم مەخلوقەی بەدیهێناوە کە مرۆڤە، کۆمەڵێك هەڵسوکەوتو سیفاتی لە دڵو دەروونی ئەم مرۆڤانەدا بەدیهێناوە کە مرۆڤ خۆی سەرپشکە لە چۆنییەتی بەکارهێنانیان، هەندێك لەم سیفاتانە بە تەنها وشەیەك پێناسەی خۆیان دەکەن، نمونە: (نەرمونیانی)، هەر بەبینینو بیستنی دڵ ئارام دەبێتو وشەیەکی ناسكو جوانە، بەڵام ئەگەر سەیری وشەی (توڕەیی) بکەین هەر بەشێوەو ماناکەی دڵ تەنگو توند دەبێت، ئەمە تەنها بەشێوە، ئەی ئەگەر لە ڕاستیدا توڕەیی بوونی هەبێت لە خودی ناخی تاك خۆیدا، لە نێوان تاکەکاندا، لە نێوان هاوسەرەکاندا، لە نێوان خێزانەکاندا، لە نێوان مامۆستاو خوێندکارو کڕیارو فرۆشیار.....)، بەڕاستی ژیانی جوان ناشیرین دەبێت، ژیانی خۆش ناخۆش دەبێت، پێغەمبەری نازدار دەفەرموێت: (لیس الشدید بالصرعة انما الشدید الذی یملك نفسە عند الغضب)، واتا: ئازا ئەوکەسە نییە، کە لە زۆرانبازیدا سەردەکەوێت، بەڵکو ئازا ئەو کەسەیە کە لە کاتی توڕەییدا، خۆی پێدەگیرێتو ڕقی خۆی دەخواتەوە.

هەروەها لە فەرمودەیەکی تردا کە ئەبوهورەیرە دەیگێڕێتەوە دەفەرموێت: کە پیاوێك هاتە خزمەت پێغەمبەر (سەلامی خودای لێبێت)، (اوصنی. قال:لا تغضب. فردد مراراو قال: لا تغضب)، واتە: شتێکم فێربکە کە کەمو پوخت بێو بە ئومێدی ئەوەی لێی حاڵی ببم، ئەویش فەرموی توڕەمەبە. پیاوەکە چەندجار ئەم شتەی دووبارە کردەوە، پێغەمبەر هەر دەیفەرموو توڕەمەبە. ئامۆژگاریمان دەکات کە ئەگەر توڕەبووین ئەگەر بەپێوە بوویت دابنیشە، یان دەستنوێژ هەڵگرە، چونکە بەدەستنوێژ هەڵگرتن دەماری توڕەبوون خاو دەبێتەوەو دەروون ئارام دەبێتەوەو وادەکات مرۆڤ بەخۆیدا بچێتەوە، هەروەها کریستین دەڵێت: (ئەوەی زوو توڕە دەبێت، هەرچییەك فێربووە بێهودەیە)، دەزانی بە هۆی توڕەبوونەوە مرۆڤ زۆرجار خۆی لەبیر دەچێتو بڕیاری نادروست دەدات؟ دەزانیت بە هۆی توڕەبوونەوە بەهۆی یەك وشەوە پەیوەندی چەندین هاوڕێ تێکدەچێت، چەندین خێزان لە یەك هەڵدەوەشێتەوەو سەرئەنجام جیادەبنەوە چەندین گروپو دەوڵەت توشی کێشەو ئاڵۆزیو شەڕو کوشتار دەبن، بە هۆی توڕەییو کەللەڕەقی سەرکردەیەکەوە سەدانو هەزارانو ملوێنان مرۆڤی بێتاوان، خوێنی دەڕژێتو لەناو دەچێت، کەواتە بۆئەوەی سەرجەم کێشەکان بە بێدەنگی چارەسەربێتو ڕۆحو دڵت ئاسودەبێت، خوداو پاشان خەڵکت لێنەڕەنجێت، توڕەمەبە، توڕەمەبە، توڕەمەبە!



بەرزان ئالانی

کلیلەکان لە یادمەکەن!!

سێ لاو بۆ کاروباری بازرگانی گەشتیان کرد بۆ وڵاتێکی دوور لە زێدی خۆیان، کاتێك گەیشتنە شوێنی مەبەست، بۆ پشوودانو مانەوەیان ڕوویان کردە میوانخانەیەکی زۆر ڕاقیو پێشکەوتوو، کە لە ٧٥ نهۆم پێکهاتبوو، هیچ جێگەیەك نەمابوو جگە لە نهۆمی ٧٥، فەرمانبەری پێشوازی پێی وتن: یاسای ئێمە لەم وڵاتە جیاوازە لە وڵاتی ئێوە..

مەسعەدی میوانخانەکە پرۆگرامسازەو بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کاتژمێر (١٠)ی شەو دادەخرێت، پێویستە بەڕێزتان پێش ئەو کاتە، واتە پێش ١٠ی شەو ئامادەبن، لەبەرئەوەی ئەگەر مەسعەدەکە داخرا ناتوانرێت بکرێتەوە، چونکە بەپێی بەرنامەی کۆمپیوتەری مەسعەدەکە کار دەکات لە شوێنێکی دوور لە ئێمەوە فەرمان بە داخستنی دەکرێت، تێگەیشتن؟!

هەموو وتیان: بەڵێ تێگەیشتین.

ڕۆژی یەکەم، بۆ گەشتو گوزار چوونە دەرەوە..

پێش کاتژمێر ١٠ گەیشتنەوە میوانخانەکە، چەند ڕۆژێك بەمشێوەیەو لە کاتی دیاریکراودا دەگەیشتنەوە میوانخانەکەو هیچ گرفتێکیان بۆ نەهاتە پێش، بەڵام ڕۆژێکیان کە لە گەشتێکی زۆر خۆشدابوون، سیمای جوانیو ڕازاوەیی ناوچەکە سەرسامی کردبوون، هەربۆیە ئاگایان لە کات نەماو درەنگیان لێ بەسەرهات، کاتێك گەڕانەوە بۆ میوانخانەکە تەنها پێنج خولەك بەسەر کاتی دیاریکراودا تێپەڕی بوو، بینیان مەسعەدەکە داخراوە، ماوەیەك بە بێدەنگی مانەوە، پاشان پێکەوە ڕاوێژیان کردو بڕیاریاندا کە لە ڕێگەی پلیکانەکانەوە بڕۆنە سەرەوە بۆ نهۆمی ٧٥، ڕێگە چارەیەکی دیکە نەبوو، جگە لەسەرکەوتن بەسەر پلیکانەکاندا، ئەویش کارێکی ئاسان نەبوو، چونکە وەك لە سەرەتاوە باسمان کرد ئەوان شوێنی حەوانەوەیان لە نهۆمی ٧٥ بوو، خۆ ئەگەر هەر نهۆمێك تەنها لە ١٥ پلیکانەش پێکهاتبێت، ئەوا دەبێت ١١٢٥ پلیکانە ببڕن تا دەگەنە شوێنی خۆیان!!

یەك لە لاوەکان وتی: پێشنیارێکم هەیە، با هەر یەکێکمان شتێك بگێڕێتەوە کە ماوەی چیرۆکەکە تا ٢٥ نهۆم بخایەنێت، پاشان کەسی دووەم بۆ ٢٥ نهۆمی دووەمو کەسی سێیەمیش بۆ ٢٥ نهۆمی کۆتایی.. بەمشێوەیە بە ئاسانی بە دەم قسەکردنەوە دەگەینە ژوورەکەی خۆمان، وتیان پێشنیارێکی زۆر جوانە بفەرموو بە پشتیوانی خودا سەرەتا خۆت دەست پێبکە.

وتی: زۆر باشە من سەرەتا دەستدەکەم بە گێڕانەوەی نوکتەو قسەی خۆش تا لە پێکەنینا بپچڕێن، ئەوەندە پێبکەنن، کە خەمی دووری ڕێگەتان بیربچێتەوە!

وتیان: ئێمەش ئەوەمان دەوێت.

دەستیکرد بە گێڕانەوەی نوکتەو قسەی خۆش، تا ئەوەندە پێکەنین وەکو شێتیان لێهاتبوو، توانای کۆنترۆڵی خۆیان نەمابوو.. تەلارەکە بە پێکەنینی ئەم سێ لاوە دەنگی دەدایەوە.

پاشان سەرە گەیشتە سەر کەسی دووەم، ئەویش وتی: من ئەوەند چیرۆکم لایە کە ڕێگەکە بە بەراورد بە چیرۆکەکانم ڕێگەیەکی کورتە.. وتیان زۆرباشە، فەرموو دەست پێبکە، ئەویش

دەستیکرد بە گێڕانەوەی چیرۆك تا ٢٥ نهۆمی دووەم تەواوبوو..
پاشـان نۆرە گەیشتە سـەر کەسی سـێیەم: من هیچ شتێکم لانییە جگە لە چیرۆکی پڕ لە خەمو پەژارەو ناڕەحەتی.
لە کاتێکدا ئێوە گوێبیسـتی نوکتەو قسـەی خۆشو چیرۆکی نایاب بوون.
وتیان: بفەرموو، دەسـت پێبکە، برا گەورەکەمان، ئیدی کەسی سێیەم دەستی بە گێڕانەوەی خەمەکانی کرد، بەڵام هەمووان خەو زۆری بۆ هێنابوون...
بەدەم گێڕانەوەی ئەم چیرۆکانەوە، هەر چۆنێك بێت گەیشتنە نهۆمـی ٧٥، چوونە بەردەم ژوورەکـەی خۆیان، زۆر ماندووببوون، کاتێك ویسـتیان بچنـە ژوورەوە، دەرگاکە بکەنـەوە، کلیلەکە بە کامتانە، کەسی یەکەم: بە من نییە، کەسی دووەم بە منیش نییە، کەسـی سـێیەم: بەداخەوە بیرمانچووە کلیلەکە لای فەرمانبەری پرسگەکە بهێنین!!!
ئێستا با بیر لەم چیرۆکە بکەینەوە:
ئەو سـێ لاوە هەر یەکێك لە ئێمەین، بەم ڕۆژگارە سەرقاڵین بە یاریو گاڵتەو گەپەوە..
کەسی یەکەم، واتە: تا تەمەنی ٢٥ ساڵی ئاگامان لە ژیان نییەو بە بیانووی هێشـتا گەنجین، سـەرقاڵی گێڕانەوەی نوکتەو قسەی پێکەنیناویو بە هەدەردانی کاتە زێڕینەکانی ژیانمانین....
لە کاتێکدا ئەو قۆناغە جوانترین تەمەنە بۆ مرۆڤ، بەداخەوە مرۆڤ کەمتر لەم تەمەنەدا بە ژیریو لێهاتوویی کار دەکات..
دواتـر قۆناغی دووەمی ژیان دەسـتپێدەکات، کـە بریتییە لە هەوڵدانو دروستکردنی ژیانێکی نوێ، گەڕان بە دوای دروستکردنی ژیانی هاوسـەریدا، پەیداکردنی بژێویو پەروەردەکردنی منداڵو... کاروبارەکانی ژیان.. تا تەمەنی پەنجا ساڵی..
پاشان ٢٥ ساڵی کۆتایی ژیان دەست پێدەکات..
هەروەکـو پێغەمبـەری ئازیـز (سـەلامی خـوای لێبێـت) دەفەرموێـت: تەمەنی ئوممەتەکەم لە نێوان شەسـت بۆ حەفتا ساڵیدایە!
لەم تەمەنەدا مرۆڤ هەموو ئەو سـەروەتەی بە دەستیهێناوە خەرجـی دەکات، لـە پێناوی گێرانـەوەی تەندروسـتی، هەر لەم تەمەنەدا مـرۆڤ بەردەوام خەم لە ئاینـدەی نەوەکانی دەخوات، نێوانـی ئەوو دۆسـتانی ڕوو لە گرژیو ئاڵـۆزی دەکات، دووچاری کێشەی گەورەو سەخت دەبێتەوە.
دژایەتـی نێـوان ژنو مێرد دەسـت پێـدەکات، زۆرجار قەرز لەسەری کەڵەکە دەبێت!
تا ئەو کاتەی مردن یەخەی پێدەگرێت!!
ئێسـتا بیربکـەرەوە.. دەزانیت ئەو کلیلەی بیـرت چووە، کام کلیلەیە؟
ئـەوە کـردەوەی چاکـی مرۆڤـە، کە لـە ژیاندا فەرامۆشـت کـردووە، کاتێك دەگەیتە دوا مەنزڵـگات بیر دەکەیتەوە کە دەبوا هەر لە سـەرەتاوە بیرت لە چاکـەکاری بکردایەتەوەو دریغیت لە ئەنجامی چاکەکـردن نەکردایە، چونکە دڵنیابە کاتێك دەگەیتەوە بە شـوێنی حەوانەوەو پشوودانی هەمیشەیی، دەرگاکان بەبێ ئەو کلیلە ناکرێنەوە! کاتێك مرۆڤ لە تەمەنیدا، بە ئیفلاسیو دەستی خاڵی دەگەڕێتەوە بۆ لای پەروەردگار، ئەو کات بیری دەکەوێتەوە کە هیـچ کردەوەیەکی باشـی نەکردووە بۆ کردنـەوەی دەرگاکە، توێشـوویەکی پێ نییە، تا لەبەریدا بحەوێتـەوەو، بەهەگبەیەکی خاڵییەوە کەوتۆتە ڕێ!!

منداڵ

لە نێوان پەروەردەو لاساییکردنەوەدا

منـداڵ توێژێکـی هەسـتیارو ناسـکە لـە کۆمەڵـگادا، بۆیە مامەڵەکـردن لەگەڵیـدا پێویسـتە بەشـێوەیەکی وەهابێـت کـە وەك مرۆڤێکـی تەندروسـت پـەروەردە بکرێـت، بۆئـەوەی لـە داهاتـوودا ببێتە کەسـێکی خاوەن ئیـرادەو خاوەنی خودی خۆی بێـت، لێرەدا خێزان بەرپرسـی یەکەمە لـە بنیاتنانی ڕۆڵەیەکی بەسـودو تەندروسـت بۆ کۆمەڵگا، منداڵانی ئەمڕۆ لە کوردسـتان کەوتوونەتە بەر شـاڵاوی لاسـایی کردنەوەو پەروەردەی دەسـتی درامـا بیانیەکان، جـاران ئەو منداڵانەی کە دوای دروسـتبوونی خولیاو هیواکانیان، بە ئاواتەوەبوون دایكو باوکیان بۆ بەرێکردنی ساتە خۆشەکانیان پێداویستیەکانیان بۆ بکرن، بۆئەوەی کاتەکانی خۆیانی پێوە بەسەربەرن، بەڵام لە ئەمڕۆدا جێگەی داخە زۆرێك لـە منداڵانمـان لەوە دەرچوون ئـەو جۆرە حـەزو خولیایانەیان هەبێت، چونکە ئێسـتا گیرۆدەی لاسـایی کردنەوەنو پەروەردەی دەسـتی خێزانەکانیـان نەماون، هەتاکـو ئەو درامـا کۆریانە لە شاشەی هەندێ لە تەلەفزیۆنەکانەوە نیشان بدرێن!
زۆر ڕۆژ لە نێو کۆڵانو شەقامەکاندا دەبینین منداڵان خەریکی لاسـایی کردنەوەی ئەو توندو تیژیو شەڕو پێکدادانەن، کە لەناو ئەو درامایانەدا هەیە، ئەوانیـش دووبارەی دەکەنەوە، منداڵانیش کە ئەوە دەبینن حەز دەکەن لەو شێوە کەرەستانەش بەکاربهێننو ئـەو کردەوانە لە ژیانیاندا دووبـارە بکەنەوە، جا منداڵ بە هۆی ئـەوەی قۆناغـی دەسـتپێکی ژیانییەتی شـتەکان زوو وەردەگرێ بەتایبەت ئەو شتانەی کە لە پێش چاویدا دەکرێو ئەنجامدەدرێ، ئەوەی لەو زنجیرە دراما کۆریانەشـدا بەدی دەکرێت، بەشی زۆری جەنگو پێکدادانە تێیدا.
هەبوونی ئەمجـۆرە ڕووداوانە گەرچی بەهەنـد وەرناگیرێو قسـەی لەسـەر ناکرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سـلبیاتی لە دوای خۆی بەجێدەهێڵێت، سەیرکردنی ئەو درامایانە لەناو خێزاندا بۆ تاکەکان بەگشتی ڕەنگە هیچ ڕوویەکی خراپی نەبێت، بەڵام زیاتر کاری لەسـەر دەروونی منداڵو ئادابو دەسـتوری ژیانی ڕۆڵەکانی خێزان دروستدەکات، چونکە گەر ئێمەی کورد ئاوڕێك لە ڕابردوو بدەینەوە، زۆر لە مێژ نییە کە ڕزگارمان بووە لە جەنگو شـەڕو سـتەمو پێکدادانو ئـەو لاو ئەو لادا.. ئاخۆ کـێ بێ هەڵگری ئەو خەمە بێ کە منداڵ لەم تەمەنەوە بەمجۆرە خولیاکانی بچنێ!!

سروش ڕەسوڵ



نیوەی تەمەنت بەفیڕۆچووە!

یەکێـــك لە زانایانی زمانەوانی پێویســـتی بە کرینی کەلوپەل بوو، بۆ ئەم مەبەستە دەبوا بچێتە بەشێکی تری شارەکە، بەمەش پێویســـتی دەکرد بە ڕووبارێکدا تێپەڕبێت کە شـــارەکەی کردبوو بـــە دوو بەشـــەوە، ئەو کاتەی گەیشـــتە کەنـــاری ڕووبارەکە تەنها بەلەمێکی ســـادەی لێبوو، لەگەڵ بەلەمەوانێکی ســـادە، بەناچاری ڕازیبـــوو کە بە بەلەمە سادەکە بپەڕێتـــەوە، لەبەرئەوەی زاناکە خۆی بە خاوەنی زانســـتو زانیاری دەزانی، ڕووخســـاری بێزاریو بێتاقەتـــی پێـــوە دیاربوو، لەبەر خۆیەوە دەیگـــوت کە چۆن بەو هەموو زانســـتو زانیارییەوە چووەتە بەلەمێکی ســـادەو بچوکەوە، لەگـــەڵ بەلەمەوانێکی ســـادەو هەژاردا. بێـــزاری زاناکە زیاتر بوو بەتایبەت کە هەستیکرد خاوەن بەلەمەکە نایناسێتو مامەڵەیەکی وای لەگەڵدا ناکات کە شایەنی پلەو پایەی ئەو بێت.

زاناکـــە بـــە بەلەمەوانەکـــەی گـــوت: نامناســـیت؟ ئەویش بە دیقەتـــەوە ســـەیری کرد تـــا بزانێت لـــە کوێ بینیویەتـــی، بەڵام نەیتوانـــی بیناســـێتەوە، بۆیـــە بـــە ئەدەبێکـــەوە گوتـــی: بمبورە ڕۆژانـــە زۆرکەس دێنـــە بەلەمەکەوە ناتناســـمەوە، زاناکە وتی: تا ئێســـتا نەهاتوومەتـــە بەلەمەکەتەوە، بەهۆی ســـەرقاڵیم بە وانە وتنـــەوەوە لـــە زانکۆ، بە کەمی لە شـــار دەچمـــە دەرەوە، وا دیارە تۆش زۆر لەبارەی زانکۆوە نازانیت، لەوانەیە تا ئێستا سەردانیشت نەکردبێـــت، ئەگینا ئەتزانی کە مـــن فڵانی کوڕی فڵانم، زانایەکی بەناوبانگی زمانەوانیم!!! ڕووخســـاری بەلەمەوانەکە لە شـــەرمدا ســـوور هەڵگەڕاو بـــە ڕووخۆشـــییەکەوە وتی: جارێکـــی تر داوای لێبوردن دەکەم کە نەمناسیتەوە، شانازییە بۆ منو بۆ بەلەمەکەم لەم گەشـــتەدا کەســـێکی وەك تۆ هاوڕێمانە، زاناکـــە بە فیزێکەوە وتی: گوێ مەدەری!

خاوەنـــی بەلەمەکـــە چەنـــد پارچە شـــیرینیەکی پێشـــکەش بـــە میوانەکـــەی کردو لە لایەکـــی بەلەمەکەیدا دانیشـــت کە زۆر بە هێواشـــی بـــە ئاوەکەدا تێدەپـــەڕی. لەگەڵ ئەوەشـــدا زاناکە وا هەســـتیکرد کە بەلەمەوانەکە نرخی میوانەکەی نازانێت، ویســـتی بەهـــاو پلـــەو پایەی خۆی بـــۆ دەربخات، بانگیکردو وتـــی: ئایا تا ئێســـتا هۆنراوەی فۆلکلۆرت خوێندۆتەوە؟ یان هۆنراوەی شـــاعیرە کۆنەکانـــت لەبەرکـــردووە؟ بەلەمەوانەکـــە ســـەیرێکی کـــردو بە سادەییەکەوە وتی: نەخێر هیچ کام لەوانەم نەخوێندۆتەوە!

زاناکە وتی: خەفەتت بۆ دەخۆم، نیوەی تەمەنت بەفیڕۆچووە!! دوای کەمێکـــی تـــر زاناکە گەڕایەوە بۆ ئـــەوەی گرنگیو گەورەیی خۆی لەســـەر بەلەمەوانە هەژارەکە تاقیکاتـــەوە، پێی وتەوە: ئایا وتوێژی بەناوبانگی نێوان هەر دوو زانای بەناوبانگ (سیبەوەیهیو کەسائی)ت، سەبارەت بە بابەتی (زەنبوری) بیستووە؟ پیاوەکە زۆر ســـەری ســـووڕما لەوەی کە دەیبیستێ، بە زمانێکی تێکەڵو پێکەڵ وەڵامـــی دایەوە: بەداخـــەوە نەخێر نەمبیســـتووە، زاناکە دووبارە بـــە سەرسوڕمانەوە وتی: خەفەتـــت بۆ دەخۆم، نیـــوەی تەمەنی بەفیڕۆچووە!!

دوای کەمێکـــی تر دیســـان گەڕایەوە بۆ پرســـیارکردنو وتی: لەوانەیـــە دەســـتت دانابێـــت لەســـەر مەبەســـتەکانی زمانەوانـــی لای (جەریـــرو فەرزدەق)، ئایـــا چی لە یەکتریـــان جیادەکاتەوە؟ بەلەمەوانەکـــە بێزاربـــوو لـــە پرســـیارکردنەی وتـــی: نەخێر تا ئێســـتا ئەو شـــتانەم نەبیســـتووە! زاناکە هەســـتیکرد کە خەریکە مەبەســـتەکەی خۆی دەگەیەنێت، دووبارە پێی گوت: خەفەتت بۆ دەخۆم بەڕاستی نیوەی تەمەنت بەفیڕۆچووە!!

خاوەنـــی بەلەمەکـــە بێزاری خۆی شـــاردەوەو خـــۆی خەریك کـــرد بە کارەکەیـــەوە، پێش ئـــەوەی بەلەمەکە بگاتـــە کەنارەکە بایـــەك هەڵیکردو بەلەمەکەی لەرانـــدەوە، زاناکە بەمە بێزاربوو، بـــە دوودڵییەکـــەوە وتی: ئـــەوە چییە؟ بەلەمەوانەکـــە چارۆکەی بەلەمەکەی گرتو ویستی وانەیەك فێری زاناکە بکات، کە هەرگیز لـــە بیری نەچێتـــەوە، وتـــی: ئەمە بایەکـــی هێواشـــە، زاناکە لە جێگەکەی خۆی دانیشتەوە، پێش ئەوەی شێوەی ڕووخساری ئاسایی بێتـــەوە، بەلەمەوانەکـــە لە ناکاو پێی گـــوت: هەڵکردنی ئەم بایە مانای ئەوەیە کە بایەکی بەهێز بەڕێوەیە، لەوانەشـــە گەردەلولێك بێت کە هەرچی بەلەمو کەشـــتی گەورەیە هەڵیبگێڕێتەوە، زاناکە بە بیســـتنی ئەو قسانە زۆر ترســـا: ئەو کاتە چیمان بەسەردێت؟ پیاوەکە وەڵامی دایەوە:خەم مەخۆ، زۆرمان نەماوە دەتوانین هەتا کەنارەکە مەلە بکەین، زاناکە بەسەر سامییەوە وتی: مەلە بکەین؟

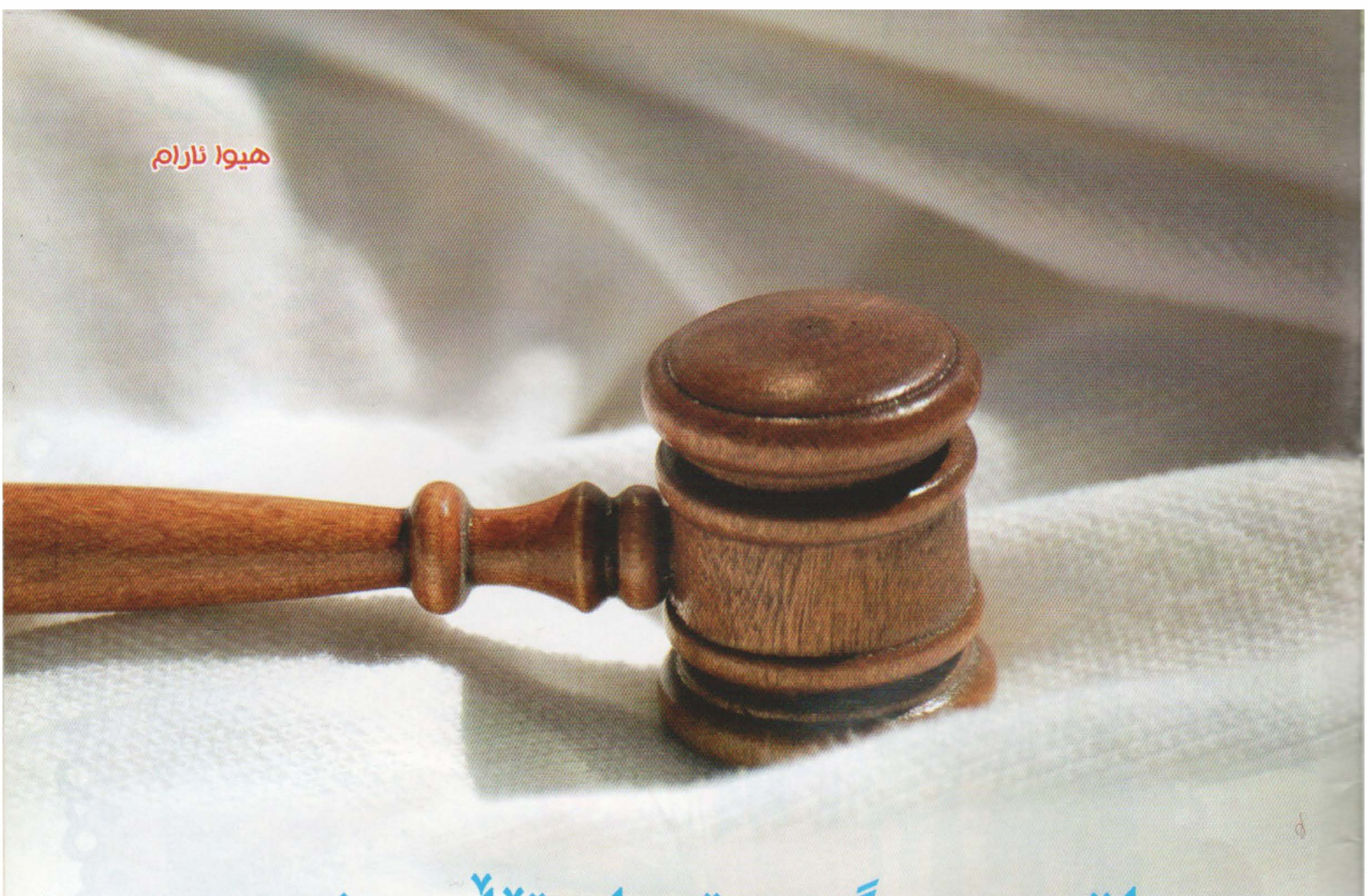
بەلەمەوانەکـــەش بەوپەڕی متمانەبەخۆبوونەوەو هاوشـــێوەی پرسیارە گاڵتەئامێزەکانی زاناکە، پرسی: بۆچی مەلە نازانیت؟

زاناکە وتی: نەخێر، بەلەمەوانەکە پێی گوت: زۆر بەداخەوەم بۆت، هەموو تەمەنت بەفیڕۆچووە!

تەمەنی زاناکە بەفیڕۆ نەڕۆیشت، ڕووبارەکە بچوکەو هەرگیز تۆفـــانو گەردەلولی تیا هەڵناکات، زاناکـــە وایدەزانی کە دەتوانێت هەرچی پێخۆش بێت بیڵێتو زۆر بە شـــانو باڵی خۆیدا هەڵبدات، بـــەڵام بـــۆی دەرکەوت کە زۆرشـــت هەیە کە ئـــەو نایزانێتو بەو کردارەی ڕێزی کەســـانی تر لەدەســـتدەدات، لەوانەشە ببێتە هۆی ڕقلێبوونەوەی کەسانی تر.

کەلسوم جەلال





هیوا ئارام

لێبوردن، گەورەترە لە تۆڵەسەندن

زۆرن ئەو کەسانەی کە هەمیشە لە بیری زمانی زبرو تۆڵەو تۆڵەسەندنەوەدان، لە کاتێکدا کە تاوانێکیان بەرامبەر ئەنجام دەدرێت، ڕەنگە زۆرجار تاوانەکە بە دەستی ئەنقەستو شەڕو دوژمنایەتی نەبێت، بەڵام کەس‌وکارەکەی‌و میراتگرەکانی جگە لە زمانی تۆڵەسەندنەوە هیچ هەڵوێستیکی دیکە دەرنابڕن، زۆر دەگمەنە مێژوو ناوی کەسانێك بە نموونەو پێشەنگ تۆمار بکات، کە هەمیشە بە شوێن تۆڵەسەندنەوەوەن، چونکە هەموو مرۆڤێك دەتوانێت هەڵوێستی لێنەبوردن ڕابگەیەنێتو داوای تۆڵەسەندنەوە بکات، ئەم تۆڵەسەندنەش مەرج نییە تەنها بە دەستی خۆی بێت، بەڵکو دەتوانێت لە ڕێگەی دادگاو یاساوە داوای تۆڵەو بەندکردنی هەمیشەیی تاوانبارەکە بکاتەوە، ئەمجۆرە ڕەفتارە تەنها ویژدانی خاوەنەکەی ئاسوودە دەبێتو بە گوتەی خۆی ئەو کات ڕق‌و کینەی دڵی دادەمرکێتەوەو سوکنایی‌و ئارامی بۆ دەگەڕێتەوە کە تۆڵەی لە تاوانبارەکە کردەوە، ئەم مرۆڤانە نەپێشەنگن نە دەبنە پێشەنگ، هەرگیز لە کۆڕو کۆبوونەوەو نووسین‌و ئاخاوتندا، وەکو پێشەنگی چاکەخوازو چاکەکار باس ناکرێن، بەڵام ئەو کەسانەی سەرەڕای گەورەیی ئەو تاوانەی دەرهەقیان کراوە، هەمیشە زمانی لێبوردن‌و سینە فراوانی‌و ئازادکردن بەکاردەهێنن، با پێکەوە هەڵوێستی ئەم ئافرەتە بخوێنینەوە کە ناوی خۆی لە نێو مێژووی خاوەن لێبوردنەکاندا تۆمار کرد، پێش دوو ساڵ لەمەوبەر دوولاو بووە دەمەقاڵەیان‌و لە ئەنجامی بەرکەوتنی زەبرێکی توند (سهیل) کوڕە تاقانەی ماڵەکەیان‌و خاوەنی سێ خوشك‌و دایکێکی بێوەژن، گیانی لە دەست دا..

کەس‌و کاری بکوژەکە لەبەرئەوەی دەوڵەمەندبوون، زۆر هەوڵیاندا تا دایکی سهیل ڕازی بکەن‌و لە کوڕەکەیان خۆشبێت، لە بەرامبەردا پێشنیاری کۆشکێکی نیشتەجێبوون‌و نزیکەی حەوت دەفتەر دۆلاریان پێدا، بەڵام دایکی سهیل ڕازی نەبوو لە بەرامبەر خوێنی کوڕەکەیدا ماڵ‌و سامان وەربگرێت، بۆیە سوربوو لەسەر ئەوەی کە چاوەڕوانی فەرمانی دادگا بکات، تا تۆڵەی کوڕە تاقانەکەی بە چاوی خۆی ببینێت!

دوای ئەوەی فەرمانی دادگا دەرچوو بە لە سێدارەدانی بکوژەکە، دایکی سهیل داوای کرد کە جارێکی دیکە دانیشتنی دادگا بکرێتەوە، لەو دانیشتنەدا دایکی سهیل لە بەردەمی قازیدا بە بکوژی کوڕەکەی گوت: ئەوا من تەنها لەبەرخاتری خودا لێتخۆشبووم، هەر ئەمڕۆ لە سکاڵاکەم سازش دەکەم‌و هیچ شتێکم لە تۆو کەس‌و کارەکەت ناوێت.. پاداشتم تەنها لە خودای بە دەسەڵاتو بەخشندەو میهرەبان دەوێت..

بە وردی سەرنج بدە، ئەم لێبوردنە چەندە گەورەیە! دایکێکی بێوەژن کە خاوەنی سێ کیژۆڵەو تەنها یەك کوڕە، لە خوێنی ئەو کوڕە تاقانەی خۆشدەبێتو لە بەرامبەردا هیچ دینارو دۆلارێکیش قبوڵ ناکات.. ئەمە لە کاتێکدایە کە جگە لە مووچەیەکی کەمی خانەنشینی، خاوەنی هیچ سامان‌و داراییەکی ئەو تۆ نین..

لێبوردەیی، سیفاتی ئازاو پاڵەوانەکانە، ئەو کەسەی داوای لێبوردن ڕەت دەکاتەوە، بە دەستی خۆی ئەو پردە دەڕووخێنێت، کە ڕۆژێك دادێت دەبێت بەسەریدا بڕوات..

ئەگەر مرۆڤ هەموو کات خراپە بە خراپە وەڵام بداتەوە، ئیدی کەی خراپە بنەبڕ دەبێت؟!

نامەی دەیەم



نامە نورینەکان

وەرزی پایز مچورکەیەکی ساردە، وەکو کزەی خەزانەکەی‌و ناخی مرۆڤ، وەکو ناخی ئەو باخە دەهەژێنێ کە شەریفی شاعیر وەسفی دەکات.

هەمیشە بە هاتنی پایز، خەم دەبێتە سیمای کەون، ڕووی زەردی گەڵای وەری‌و بە دەم شەپۆلی باوە، ڕووتبوونەوەی درەختە سەوزەکان، وەرینی گوڵە جوانەکان، سەمفۆنیایەکن تك، تك، حوزن‌و ماتەمیان لێدەتکێت!

منیش بەرامبەر دیمەنی خەزان‌و گەڵاڕێزان، مات دەبم‌و نوقمی بەحری ئەندێشە دەبم.

گەڵاڕێزان هاتووە
ناخی باخی گرتووە
گەڵای زۆری وەریون
سینگی باخی پۆشیون
تاوناتاوێ شنەی با
بە ئەسپایی دەیان با

(شەریف)

درەختــی تەمەن، هــەر ڕۆژەی گەڵایەکــی دەوەرێت، ڕۆژێـك دەبێت لە پایــزە خەزانێکــدا دوای وەرینی دوا گــەڵای پەڕاوی تەمــەن دابخرێتو مــرۆڤ ماڵاوایی لەم دنیایە بکات!

ئازیــزم، حەز دەکەم بە یەکەوە، تەواوی شــیعرەکەی شــەریف بخوێنینــەوە، چونکــە بە تەعبیرێکی ســەیر گوزارش لە هەســتی دەروون دەکاتو ئــەو دیمەنە وەها وێنا دەکات، کە پایز لە تابلۆیەکی ســامناکدا بە دیواری تەمەندا هەڵدەواسێت!

باخەوان کزو تەنیا
لەسەر ئاوی کانی
دەستی پیرو لەرزۆکی
داناوەتە سەرچۆکی
بەسەر بیری پڕ داخا
چاوی دەکێشێتە باخا
دارێکی وشکو مردوو
لانەی مەلی کۆچکردوو
نە سەوزایی نە سێبەر
نە ئاهەنگی پەلەوەر
لە بیری نابێ هەرگیز
گەڵارێزانی پایز
وا دڵپڕی کردبێ
ئاخی گیانی گرتبێ
جارێ سەری دائەخا
سەرنجی کانی ئەدا
ئاوێنەی ڕووناکی ئاو
وێنەی دێنێتە بەرچاو
وێنەی پیرو زەردی خەم
پڕچینو خەتی ماتەم
وێنەیەکی پەژارە دیو
وێنەی گوڵێ هەڵوەریو
فرمێسکی ژینی تاڵی
دێنێتەوە خەیاڵی

باخــەوان بۆیە وا خەمبارە، چونکــە دەزانێت، ئیدی تەمەنی لاوی بەســەرچوو، گەر بەهاریش بگەڕێتەوە، بە ئەم چی؟!

بۆیە لەبەرخۆیەوە دەڵێت:

ئەوسا بەهارێ بێ تین
ئێستا پاییزی خەمین
گەڵارێزانیش ئەڕوات
هاکا بەهارێ تر هات
تەنها ژینی من وایە
ئیتر بەهاری نایە!

ئازیــزم، با پێش ئەوەی بەهــاری تەمەن ماڵاواییمان لــێ بکاتو بکەوینە بەرخەزانی پایزی تەمەن، ســود لە تەمەنمــان وەربگرین، ڕۆژانە مەڵۆی نوێ، بخەینە ســەر خەرمان، کرداری جوانمان، کەشکۆڵی ئاخیرەت بە (زادەی تەقــوا) پــڕ بکەینو بۆ گەیشــتن بە هەمیشــە بەهاری نەبڕاوەی بەهەشت، خۆسازو تەیار بکەین!

ساتو چرکەکانمان، ڕۆژانە بە پاچو قوڵینگ لە چیای تەمەنمــان دەتاشــن، دەبــا ئێمەش بە تاشــەبەردی ئەو چیایە، کۆشكو تەلاری بەهەشتمان دروست بکەین!

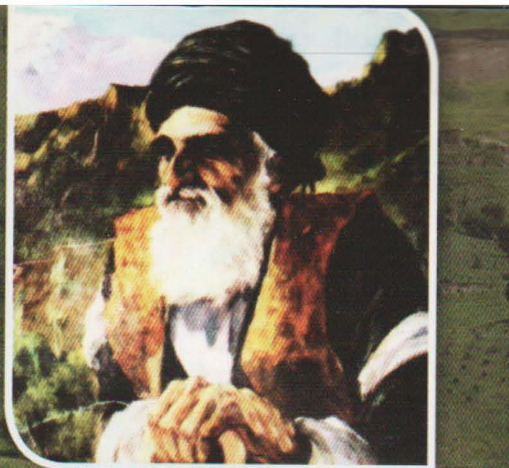
تەمــەن مۆمێکی داگیرســاوە، هــەر ڕۆژەو دڵۆپێکی دەتوێتەوە!

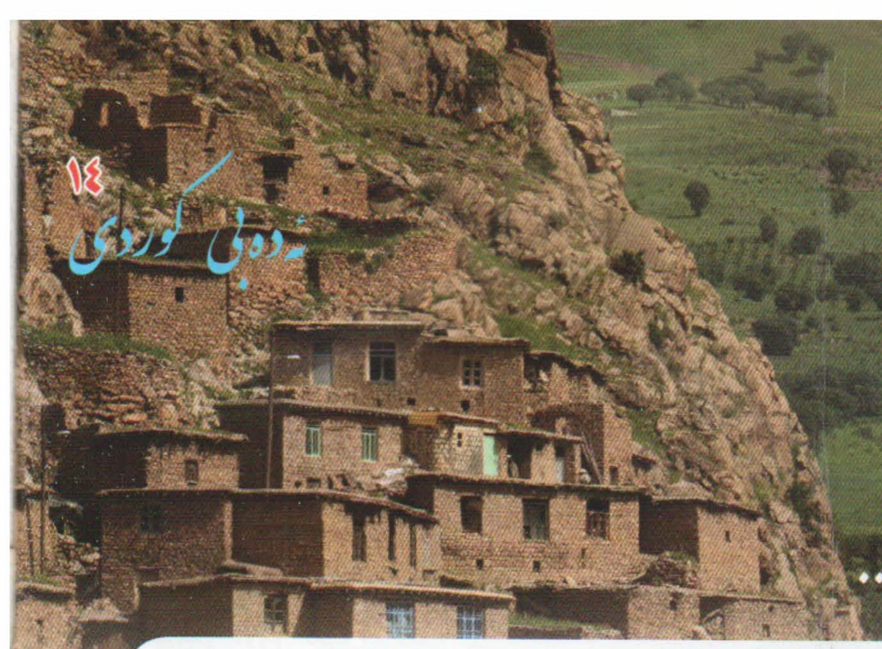
تا ئەو ساتەی بۆ هەمیشە خامۆش دەبێت!

دەبا پێش توانەوەی مۆمی تەمەن، خەزانی دوا گەڵای عومر وەخۆکەوین!

بۆئــەوەی لــە دوای تەمەنی فانی، بــە ژینێکی باقی هەمیشەیی بەهرەمەند بین!

ع.ش. شێرکۆ





لەگەڵ مەولەوی شاعیردا..

قوربان قوربانەن، جەژنەن، شادییەن
دەس نەگەردەنـــەن، ڕۆی ئازادییـــەن
هەی دەسبۆس دەسبۆس وەش نیگارانەن
خەیر پابـۆس پابۆس خاتر دارانەن
کۆن کوشتێ‌و باردێی گوڵ جەمینانەن
هەی سەر، هەی ئەرواح دڵ خەمینانەن
هەر کەس گیان وەکەف پەی نیگارێوەن
هەریـــەك قوربانـــی وەفادارێـــوەن
ســیوای ســەودای هەراســانەکەت
مەحروم جەکەفتەی پای ئاسانەکەت
ئەپەی چەم سورمەی گەردی پاڵاتەن
ئەپەی گیان قوربـــان بەژنی باڵاتەن

تا لە کۆتاییدا دەڵێت:

خەیاڵێـــت کەردەن جـــەڕووی نادانی
چ لایـــق وەتـــۆن ڕوتبـــەی قوربانـــی

واتـــە: قوربـــان وا جەژنی قوربانەو کاتی شـــادی‌و دەســـت لە ملان کردن‌و ڕۆژی گەردن ئازادییە.

کاتی دەســـتو پێ ماچ کردنەو یارانی جوان دەپرســـن: کوا حەیوانی قوربانی؟ بیهێنن با سەری ببڕین، دڵدارانی خەفەتباریش بڵێن: فەرموون ئەوە سەرو گیانمان لەبەردەستاندایە..

ئەمڕۆ هەر کەســـەو گیانی خۆی خســـتۆتە سەر لەپی‌و بۆ جوانێك‌و وەفادارێك خۆی دەکاتە قوربانی، تەنها من نەبێت کە مەحرومم تەنانەت لە کەوتنی بەردەرگاکەشت!

نە تۆزی بەرپێی تۆم دەستدەکەوێت، تا بیکەمە سورمەی چاوەکانم، نەگیانیشم شایانی ئەوەیە کە ببێ بە قوربانی بەژن‌و باڵاکەت!

لە کۆتاییدا دەڵێت: خەیاڵی نابەجێت کردووە، کە خۆت بۆ قوربانی ئامادە کردووە، ڕووتبەی قوربانی کەی شایەن بە تۆیە..

(مەولـــەوی) ناوی ســـەید عبدالرحیمـــی کوڕی مەلا ســـەعیدەو لە نـــەوەی مەلا ئەبوبەکـــری موصەنیفە، ســـاڵی (١٢٢١)ی کۆچی لە گوندی سەرشـــاتە، لە ناوچەی تاوەگۆز هاتۆتە دنیاوە، ســـاڵی (١٣٠٠)ی کۆچی بە هۆی کەوتنەخوارەوەی لەســـەر وڵاخ، پشتی دەشکێ‌و لە ئەنجامدا کۆچی دوایی دەکاتو لە گۆڕســـتانی (ئەسحابە) لە نزیك گوندی (سەرشاتە) بە خاك دەسپێررێت!

جۆش‌و خرۆشێك کە لە شیعری (مەولەوی)دا، بەدیدەکرێت جودایە، لە شـــیعری هەموو شـــاعیرانی دیکە، بە هەستێکی عەجیب، تەعبیرێکی ناســـك، بە زمانێکی ناســـکتر کـــە شـــێوەزاری هەورامییە، شـــیعرەکانی داڕشتووە.

کاتێك چاوەکانێ کوێردەبن‌و سۆمای چاوەکانی دەکوژێتەوە، بە یاری دەڵێت:

بینایـــی دیـــدەم، تـــۆ وەســـڵامەت
دیدەنـــی دیدار کـــەوت، ئەو قیامەت

واتە: بینایی دیدەم، تۆ بە ســـلامەت
بینینـــی دیـــدار، کەوتـــە قیامـــەت

کاتێـــك دەچێتە داخوازی (عەنبەر خاتوونـــی)، خێزانی بۆ بینینی داوای ئـــاوو دۆیـــەك دەکات تـــا بەو بیانـــووەوە بیبینێت، کـــە (عەنبەر خاتوون) ئاوو دۆکەی بۆ دێنێ، پێی دەڵێ: فەرموو خاڵە:

ئەویش دەڵێ:

خاڵـــۆ خاڵۆ تـــەن، کەم واچـــە خاڵۆ
خاڵـــۆ دەم وەبـــان خاڵانـــت ماڵـــۆ
شەرت بۆ، من جەداخ، خاڵۆ خاڵۆی تۆ
وێم کەروو وەکوڕ چواردە ساڵەی نۆ

واتە: خاڵە خاڵۆی چیتە، بەس بڵێ خاڵۆ، دەمی بماڵێ وەخاڵتا خاڵۆ شەرتبێ لە داخی خاڵۆ خاڵۆی تۆ، خۆم بکەم بە کوڕی چواردە ساڵ لە نۆ بۆ کۆچی دوایی عەنبەر خاتوونیش دەڵێت:

قـــازان قەتـــاران قوڵینـــگان حەوایی
حەیفـــەن باڵاکەت شـــەو وەتەنیایی

واتە: مەنجەڵی ئـــاوەکان بە قەتار ڕیزکراون‌و پاچو قوڵینگەکان، بە ئاســـمانەوەن، حەیفە ئەمشـــەو باڵاکەت بە تەنیایـــی دەچێتە نێو گۆڕ، خۆزگە منیش بمردمایەو ببومایە بە هاوڕێی گۆڕت.

لەبەرئەوەی شیعرەکانی مەولەوی بەشێوەزاری هەورامین، زۆرێك لە ئەدەبدۆستان لەو گەنجینە بێوێنەیە مەحرومن‌و تا ئێستا وەکو پێویست خزمەت بەو شـــاعیرە نەکراوە، هەرچەندە پیرەمێردی شاعیر هەندێك لە شـــیعرەکانی مەولـــەوی‌و دواتریش مامۆســـتا (موحەممـــەد ئەمینی ئەردەڵانـــی) زۆرێك لە شـــیعرەکانی کردووە بە ســـۆرانی، بەڵام هێشـــتا خوێنەری کورد وەکو پێویســـت بە شـــیعرە بـــەرزو نایابەکانی مەولەوی ئاشنانین، لە نموونەی ئەو شیعرانەی کە مامۆستای ئەردەڵانی گۆڕیونی بۆ شێوەزاری سۆرانی:

عەرەق چون شەونم نیشتەن نەرووی گوڵ
تـــەڕ کـــەردەن تاتای توغراکەی ســـونبول
جەقـــازان خـــەم دڵ کـــەردەن وەئـــاو
وە درۆ ماچـــۆ مەگیـــرۆ گـــوڵاو
ئازیـــزم! گـــوڵاو بـــۆی خـــوی کولـــم تۆن
ئەربـــۆی تۆ نەبـــۆ بۆی گـــوڵاو جەکۆن؟!

واتە:

عەرەق وەك شـــەونم نیشتۆتە ڕووی گوڵ
تەڕی کرد تاڵ تاڵ ئەو تەغرای ســـونبول
لـــە ڕیـــزەی خەمـــدا دڵـــی کـــردە ئـــاو
بـــە درۆ ئەڵـــێ، مـــن ئەگـــرم گـــوڵاو
ئازیـــزم گـــوڵاو بـــۆی کولمـــی تۆیـــە
گەر بۆی تۆ نەبـــێ، گوڵ بۆی لە کوێیە؟!

شێخانی